ESCUELA INTEGRAL DE SALUD

Un abrazo entre el metabolismo energético y la Filosofía de la Liberación



Gustavo Hoffmann

Con prólogo de
Ernesto Prieto Gratacós

ESCUELA INTEGRAL DE SALUD

Un abrazo entre el metabolismo energético y la Filosofía de la Liberación

Con prólogo de Ernesto Prieto Gratacós

Gustavo Hoffmann



Hoffmann, Gustavo.

ESCUELA INTEGRAL DE SALUD.

Un abrazo entre el metabolismo energético y la Filosofía de la Liberación

1 ed. Unquillo, Córdoba, Argentina, Octubre 2019

150 pág.; 14x21

Diseño de tapa: Ediciones ORSON

Diagramación y maquetación: Ediciones ORSON

Para contactarse con el autor

profehoffmann@gmail.com

tel 3543 642429

Para contactarse con la editorial

edicionesorson@gmail.com

tel 3585141623

A Ernesto Prieto Gratacos

culpable del "giro bioquímico" en mi ya obstinada reflexión liberacionista.

A José Larralde

por su poesía, nutriente esencial para no desfallecer por estos caminos de liberación.

A Luciana, Guadalupe y Clara

porque sin su presencia y amor en mi vida, nada, nada de esto tendría sentido.

ÍNDICE

VITALIDAD, PEDAGOGÍA Y EL SENDERO HACIA LA LIBERACIÓN.

Una de esas inolvidables personas, a la vez sensibles y viriles, es mi querido amigo Gustavo, quien ha vertido su saber en esta pieza que ha llegado a tus manos, estimado lector. La idea misma de fundar una Escuela Integral de Salud, imbuida de los ideales que, podemos discernir, son cristianos a la vez que universales, encaja perfectamente con su noble persona.

Esta pieza es necesaria. Su sustancia es requerida por los que anhelan, conscientemente o no, realizar su genuina condición humana. Los jóvenes -y no tanto- que están en sus buenas manos, tienen y tendrán la suerte de recibir no solo disciplina y conocimiento práctico, sino también la influencia de un hombre comprometido con una obra abarcadora, ardua, alineada con su profunda vocación espiritual.

Esta rara pieza es simultáneamente un manual para la integración y un mapa para la búsqueda. Nos conviene, a nosotros buscadores, porque tenemos una deuda para con nuestra preciosa existencia humana, que requiere tanto de la concentrada atención como de un cuerpo vibrante, dispuesto a servir. En lugar de desdeñar la carne, tratándola como una prisión temporal, el trabajo físico original involucra cuerpo y voluntad en el proceso

del despertar. Este trabajo que aquí se nos propone, por duro que a veces pueda resultar, queda igualmente distante de la *mortificatio* - la antigua noción de adquirir virtud torturando al cuerpo- tanto como de su total opuesto, el hedonismo. La imbricación de entrenamiento, oración y trabajo libre nos acerca a la comprensión de nuestro ser, nuestra vocación, nuestra mirada en la dirección de la meta trascendente.

En lo personal, este hermoso e inusual libro, me ha recordado mi deber para con mi propia salud, la importancia del cuerpo como instrumento de la experiencia interior, el cuerpo, en definitiva, como lanzadera del espíritu.

Ernesto Prieto Gratacós

Buenos Aires, Septiembre 2019

Si existe acaso un concepto que condense mis búsquedas existenciales más profundas, ese es el término liberación. Probablemente, y mucho antes de que ese concepto se convirtiera para mí en dato objetivo a partir de mi formación académica, mi acercamiento a la necesidad vital de liberarse haya provenido de la matriz cultural cristiana en la que fui educado, allá por los años 80s en el sur de la provincia de Buenos Aires. Desde que tengo memoria me acompañó un sentimiento de inconformismo acerca del orden de cosas. Quizás por ello siempre admiré a los inquietos y a los buscadores. A los que no se conformaban con vivir simplemente como la mayoría, aspirando a una felicidad preconcebida y masificada. La liberación por aquellos años juveniles, se hacía patente para mí en aquellas personas que elevaban su espíritu por sobre el modo de vivir de las mayorías.

Como mi padre fue un gran amante de los deportes, desde muy chico me condujo por esos caminos, hasta que a los 12 años me decidí con una vehemente convicción por el básquetbol. Toda mi potencia y energía vital de la adolescencia la invertí en un gran sueño: llegar a ser un jugador de la NBA. Obviamente, como a muchos jóvenes basquetbolistas de mi generación, la figura de Michael Jordan se presentaba como el modelo a seguir. Para mí, en él se condensaba toda esa admiración por la elevación del espíritu humano. Acompañado por estas aspiraciones transité esa

bella etapa de mi vida, y el amor por la actividad física fue lo que me llevó a elegir la carrera de profesor de Educación Física.

Ya entrado en un nuevo momento de mi vida, empezando mi etapa laboral como profesor de Educación Física, continuó conmigo el sentimiento de que el modelo cultural hegemónico no podía ser ni lo único ni lo mejor. Mi búsqueda de referentes me llevó a redescubrir una figura sobre la que había tenido conocimiento durante mi infancia: san Francisco de Asís. Fue tan fuerte la identificación con este santo, que a mis 25 años no tuve dudas en dejar atrás mi trabajo y mi carrera como basquetbolista para ingresar a un convento franciscano, en lo que sería una experiencia espiritual profunda que se prolongaría por cuatro años. Ese tiempo fecundo en el plano espiritual me sirvió para afianzar aún más mi convicción de la necesidad de buscar la liberación de las ataduras que nos impiden ser verdaderamente felices. Pero, sobre todo, esa etapa terminó de consolidar mi vocación como educador cristiano. Es por ello que, una vez cerrada esa etapa, mi labor docente estuvo y está cimentada sobre la necesidad de contribuir a los procesos de liberación de todas aquellas personas con las que comparto un acontecimiento pedagógico.

Hasta aquí y de manera abreviada, he presentado mi historia y los motivos de mi vocación. Todavía me queda, en atención a lo específico de este libro, presentar el porqué del surgimiento de una Escuela Integral de Salud. Como muchas cosas valiosas, este espacio nació luego de una crisis existencial por la que me tocó atravesar. Con mi familia nos acabábamos de

mudar a la casa propia después de dos años de extenuante trabajo físico y mental para materializar ese sueño. Y el cuerpo, una vez que me permití relajarme, comenzó a pasarme factura. En mi caso fue un año entero de infecciones a nivel respiratorio, frente a las cuales el médico que me atendía sólo se limitaba a recetarme antibióticos cada vez más fuertes. Ese año complicado de salud se coronó con dos hernias de disco a nivel lumbar. Ese fue el momento de sentir que tocaba fondo y de elegir levantarme. Mi elección consciente fue la de comenzar a formarme y estudiar por mi cuenta todo lo que me pudiese ayudar a mejorar mi salud. Esta autogestión de mi salud no la realicé sólo, ya que también tuve consultas con una nutricionista y un psicólogo. De a poco comencé a levantar cabeza. El primer cambio tuvo que ver con los hábitos alimenticios. Y los resultados, a corto plazo, fueron sorprendentes. Las hernias de disco se reabsorbieron, recuperé la energía y, sobre todas las cosas, redescubrí mi propósito: ayudar a otros a recuperar su salud. De esa necesidad de ayudar a los demás surge la creación de un espacio pedagógico en el que, a través del entrenamiento, la alimentación, la formación y los vínculos, la gente pueda experimentar los cambios de salud que yo pude experimentar en los dos últimos años de mi vida. Así nace la Escuela Integral de Salud.

Es tiempo ahora de contar el porqué del subtitulo de esta obra: "un abrazo entre el metabolismo energético y la Filosofía de la Liberación". Fue durante mis años como religioso franciscano en los que tuve la oportunidad de conocer, a través de una formación académica, las corrientes liberacionistas latinoamericanas cuyo acento estaba puesto en la liberación social

de distintos colectivos humanos en la búsqueda de hacer cumplir sus derechos. Pero fue a partir de experimentar una crisis en mi salud individual, cuando religué la noción de liberación con el plano de la salud. Y en este "giro bioquímico" de mi pensamiento hubo un principal culpable: el científico cubano independiente Ernesto Prieto Gratacós. Mi acercamiento a sus investigaciones rozó la fascinación. El cambio de paradigma propuesto en materia de salud, fue liberador para mí. La idea de que alcanzar la soberanía de salud estaba en nuestras manos, y que no estábamos determinados por nuestros genes, fue reveladora y traía aparejado un gran empoderamiento. Sólo restaba formarse y poner manos a la obra. Y esa fue la tarea a la que me di. Por primera vez en mi vida me acercaba al estudio del metabolismo energético de manera apasionada, desde un interés vital. Ya había estudiado sobre el tema, tanto en mis últimos años de secundaria, como durante el profesorado de Educación Física, pero ahora me volcaba a este conocimiento de una manera nueva, como quien está descubriendo la clave de la buena salud. Por primera vez estos dos campos de conocimiento aparentemente tan distintos se abrazaban y se hacían uno en mi propia vida: el metabolismo energético y la Filosofía de la Liberación. Desde este abrazo nacen las bases teóricas que dan fundamento a la Escuela Integral de Salud.

¿Por qué el abrazo? Porque es un gesto que representa el máximo de proximidad y trasciende el mero acto intelectual. Podría haber pensado en un encuentro, en un puente o en un camino presente entre estos dos campos de conocimiento. Pero todos ellos pueden quedarse encerrados en un mero acto

intelectual en el que el enriquecimiento mutuo no se realice. El abrazo, por el contrario, es el encuentro pleno entre dos voluntades que se hacen una dando lo mejor de sí. Yo puedo dar fe de ello porque trabajo con niños pequeños. El niño expresa su amor con el abrazo antes que con las palabras, y con ese gesto puede decir todo aquello que los conceptos no alcanzarían a expresar. Existe una vieja leyenda franciscana que se remonta a los tiempos ideales de la primera hora, y es la del abrazo silencioso entre el hermano Gil, un simple religioso, con quien sería conocido finalmente como San Luis, rey de Francia. Cuenta la historia que en cierta ocasión estos dos personajes, que se guardaban mutua admiración, se encontraron en el camino y se fundieron en un abrazo largo y silencioso, volviendo luego cada uno a su rumbo sin pronunciar palabra. Ante este singular encuentro, los hermanos reprendieron al hermano Gil porque les pareció irrespetuoso el hecho de que no hubiera pronunciado alguna palabra de cortesía o consejo a tan ilustre peregrino. Frente a esto, el simple hermano argumentó que en ese sincero abrazo sus corazones se habían revelado mutuamente lo que sentían de una manera que ninguna palabra lo podría haber hecho mejor.[1] Cuando aquí hemos elegido el abrazo para expresar la relación entre estos dos campos de conocimiento, lo hemos hecho a modo de una expresión de deseo: que ambos conocimientos se fundan en uno, y que esta fusión contribuya a una verdadera liberación integral para mucha gente que elija este método teórico práctico para alcanzar una salud y felicidad plena.

---

[1]Cf. *Florecillas de San Francisco*, trad. Fray Contardo Miglioranza, Misiones Franciscanas Conventuales, Buenos Aires, 1991, págs. 121-122.

Vamos a hablar un poco ahora de la relación que se da entre el metabolismo energético y la Filosofía de la Liberación. Estos dos campos de conocimiento se nos pueden presentar en apariencia inconexos, por provenir uno de las ciencias naturales y el otro de las ciencias sociales. Aquella división de las ciencias, que quizás hoy damos por un hecho, nació con el Positivismo europeo del siglo XIX quien fue el encargado de mostrar a las claras que la diferencia de método entre ellas daban a unas un status epistemológico superior. Esta jerarquía estaba volcada hacia las ciencias biológicas naturales sobre las ciencias sociales, entre las cuales figuraba la filosofía. El fundamento principal de esta clasificación era la convicción de que toda ciencia que no podía ser demostrada empíricamente bajo el método científico riguroso no debía ser llamada ciencia. Ha corrido mucha agua bajo el puente, el siglo XX ha demostrado que los caminos de las ciencias sociales también merecen ser llamados ciencia a pesar de utilizar otros métodos. Lo que estamos intentando hacer nosotros ahora es buscar un punto de unión, una convergencia entre dos ramas del conocimiento provenientes de las ciencias sociales y de las ciencias biológicas respectivamente. La primera tiene que ver con un desarrollo genuino y original de América Latina, como lo es la Filosofía de la Liberación, nacida en la República Argentina, hacia fines de los años 60s y principios de los 70s del pasado siglo, una época en la que había un caldo de cultivo social que favoreció la aparición de un pensamiento liberacionista latinoamericano cuya contribución fundamental fue la de proponer teorías que apoyaran a las distintas luchas por la liberación que se estaban

llevando a cabo en distintos frentes de batalla, por los movimientos de militancia social de aquel tiempo.

Por otra parte, desde las ciencias biológicas, el estudio del metabolismo energético tiene que ver con el conocimiento de todos los factores que provocan que la energía potencial, contenida en los enlaces químicos de los alimentos que ingerimos, quede a disposición del organismo para ser usada en los distintos tipos de trabajo biológico. De esta manera, tanto el metabolismo energético, como la mencionada filosofía original de América Latina tienen su punto de unión en un concepto común: el de liberación. A nivel bioquímico, la energía potencial proveniente de los alimentos necesita ser liberada dentro de nuestro organismo para poder transformarse en energía cinética o de movimiento. El ritmo de esta liberación de energía es, en definitiva, lo que conocemos como el ritmo metabólico. Este ritmo puede ser modificado por diversos factores, pero fundamentalmente depende de ciertas sustancias específicas que funcionan a modo de catalizadores biológicos de las reacciones de liberación de energía: las enzimas.

Es aquí, en atención al rol que desempeñan las enzimas en el ritmo de las reacciones químicas que facilitan la liberación de la energía para nuestro cuerpo, que nos permitimos jugar con una analogía que visualiza la vocación a la que está llamada la Escuela Integral de Salud en la sociedad: así como las enzimas son catalizadores biológicos de la liberación energética, la Escuela Integral de Salud intenta ser un catalizador social que acelera y

optimiza distintos procesos de liberación en materia de salud, tanto a nivel individual como colectivo.

Para alcanzar su objetivo, nuestra Escuela contará con unas bases teóricas específicas y un método determinado, que son las que presentaremos a lo largo de esta obra. Deseamos sinceramente que la divulgación de los fundamentos que dan sustento e identidad a la Escuela Integral de Salud contribuya a la aparición y multiplicación de nuevas escuelas que, en distintos lugares, aporten elementos significativos para lograr sociedades más sanas, fuertes y felices.

1

LA LIBERACIÓN COMO UTOPÍA DE LA ESCUELA INTEGRAL DE SALUD

Toda institución humana, así como cada persona, está ligada al principio vital del movimiento. Lo vivo se mueve, cambia y lo hace a cierto ritmo que diferencia lo que está en equilibrio, o sea sano, de lo que está en desequilibrio, o sea, enfermo. En eso, el ser humano no se distancia demasiado del reino animal del que forma parte como su ápice evolutivo. Lo que sí nos hace únicos es nuestra capacidad racional que nos permite establecer un sentido y dirección a nuestro movimiento. Darnos a nosotros mismos un horizonte utópico nos posibilita, ya sea como individuos o como institución, direccionar hacia un determinado lugar todas nuestras energías vitales. Es ese horizonte, si acaso lo tenemos presente, el que sustenta y da sentido de unidad a todos los proyectos en los que nos embarcamos. Sin la utopía como norte, nuestra empresa existencial andaría a la deriva, a la caza de cualquier satisfacción inmediata que nos quite las angustias del presente.

Esta convicción es la que impuso dar, a la Escuela Integral de Salud, un horizonte utópico hacia el cual moverse. Ese horizonte, para esta institución, así como lo fuera para mi vida privada, tomó forma bajo el concepto de Liberación. A

continuación nos daremos a la tarea de explicar que entendemos bajo este sugestivo concepto y ver porqué es una opción válida tomarlo como el norte que da sentido a cada uno de nuestros pasos.

Como dijera en la presentación de este trabajo, la liberación, antes que una teoría, es una actitud existencial, que en mi caso llegó de la mano de mi educación dentro de una matriz cultural cristiana. La liberación, en el lenguaje simbólico y poético de la Biblia, viene inseparablemente unida a la experiencia de esclavitud. El modelo paradigmático es el del pueblo hebreo que se libera de su esclavitud en Egipto, peregrina 40 años por el desierto, y finalmente ingresa y conquista la Tierra Prometida.

> El binomio dinámico liberación-esclavitud, tan utilizado por el apóstol Pablo en sus cartas, nos obliga a contextualizar, aquí y ahora, el sentido de esas palabras para que vuelvan a ser "Buena Noticia" para nosotros. Porque no ha sido lo mismo, a lo largo de los siglos, pensar el camino de la liberación en el mundo helénico-romano de los primeros cristianos, durante la conquista de América, las guerras por la independencia latinoamericanas, la potente y expansiva Europa liberal o el contexto neo-liberal y la economía de mercado globalizada de nuestros días. Los contextos cambian, pero una cosa es cierta: ese mensaje de liberación (movimiento dinámico y con sentido, bastante distinto al concepto mucho más estático de "libertad") sigue aún hoy llegando a nuestros oídos. Ese mensaje, a través de la actualización teológica del texto sagrado, en nuestra realidad Latinoamericana y Argentina, se ha traducido como promoción del hombre y de los pueblos, y

desde una opción preferencial por los pobres. Las corrientes liberacionistas latinoamericanas en sus diversas ramas –pedagógicas, sociológicas, teológicas y filosóficas-, se han encargado, desde hace ya cincuenta años, de aportar una teoría que acompañe las luchas por la liberación, la dignidad y la defensa de los derechos de los más desfavorecidos y excluidos de nuestras sociedades hasta el día de hoy.[2]

La Filosofía de la Liberación, en nuestro contexto latinoamericano, se ha encargado ininterrumpidamente de realizar ese ejercicio de reflexión crítica que posibilita aún hoy visibilizar las nuevas esclavitudes a las que el ser humano se ve empujado, a causa del modo de vida propuesto desde el modelo cultural hegemónico. Este modelo, promocionado como el mejor y único posible desde una economía de mercado neo-liberal globalizada, es el rostro actual del oponente al que intentamos hacerle frente con una filosofía de vida alternativa que se nutre de la reflexión liberacionista. Aquí es donde la Filosofía de la Liberación ha hecho sus más valiosos aportes, haciendo ejercicio de la razón crítica, para no fetichizar ni siquiera sus propios supuestos fundamentales. Y aquí es cuando hago entrar en escena a los filósofos Oscar Pacheco, Carlos Asselborn y Gustavo Cruz, quienes, en su obra cooperativa *Liberación, Estética y Política* (2009), intentaron seguir pensando la cuestión de la liberación, desde nuevos supuestos que intentan dar respuesta a las nuevas modalidades tras las que se ocultan los actuales mecanismos de la

---

[2]HOFFMANN Gustavo, *Dimensión cristiana de la Educación Física en la escuela*, Sendero ediciones, Buenos Aires, 2017, pág. 15.

dominación. A continuación me permitiré citar textualmente uno de sus supuestos fundamentales que, a mi entender, abre un mundo nuevo de posibilidades para seguir reflexionando sobre las actuales y posibles experiencias liberadoras:

> Entendemos por liberación un proceso de reapropiación de la corporalidad según la lógica de la donación. Esto supone una crítica a toda concepción idealista de la liberación que niega su materialidad y la dimensión colectiva del cuerpo. Por tanto creemos necesario situar el proceso de liberación bajo el paradigma de la corporalidad, problematizando el paradigma de la conciencia, sin que esto signifique la negación de la misma. La liberación bajo el paradigma de la conciencia no logra dar cuenta de cómo operan los sistemas de opresión que no recurren simplemente a la conciencia, sino a la cooptación de la corporalidad, colonizando la sensibilidad y domesticando el deseo.[3]

Asumiendo esta perspectiva, creemos que la Filosofía de la Liberación, lejos de haber agotado su discurso, tiene un largo camino por delante en la difícil tarea de aportar elementos que colaboren en las siempre presentes y necesarias luchas por la liberación. Siguiendo los argumentos de nuestros filósofos, podemos arrojar algo de luz para desenmascarar que herramientas utiliza el actual proyecto global totalizante que llamamos capitalismo neoliberal, a la hora de querer convencernos a todos de que estamos viviendo en el mejor de los mundos posibles. El

[3]ASSELBORN Carlos, CRUZ Gustavo, PACHECO Oscar, Liberación, Estética y Política. Aproximaciones filosóficas desde el sur, EDUCC, Córdoba, 2009, pág. 26.

sistema opera a través de seducciones opresivas. Ofrece algo, pero esto ofrecido no es donación, sino que aquello debe ser merecido. Para poder acceder hay que sacrificar el cuerpo. Ya podemos empezar a ver que la dominación no se ancla en la conciencia exclusivamente, sino en el auto-control de la corporalidad, constituyéndose en un poder reactivo. Esto produce políticas de sacrificialidad de las mayorías y éticas del autosacrificio. También supone explicitar de qué manera la opresión actúa sobre el deseo, el placer o la sensibilidad, siendo el miedo uno de los modos típicos de la opresión. Miedo hasta del propio cuerpo. Con respecto al deseo, piedra de toque de la actual reflexión liberacionista, afirman que el mismo, en el hombre, es omnipotente. Es el deseo de vivir bien, que se historifica en el deseo de liberación. La utopía, entendida como criticidad al poder establecido, tiene su morada en el ámbito del deseo. Cuando el actual sistema capitalista neoliberal coopta el deseo, domestica su omnipotencia, y la utopía deviene en opio: la (contra) utopía de la propiedad calma el deseo de vivir y lo pervierte en sacrificio y confort. Tanto es así que nuestros tres filósofos liberacionistas se animan a afirmar que el sistema es eficaz en sus propósitos en la medida que coopta la fuente de poder: el deseo.[4]

El sistema no convence, seduce, y frente a esta seducción, poco puede contrarrestar fuerzas la vieja concientización por la que tanto luchara el pedagogo brasileño Paulo Freire, por más refinados argumentos que utilice. El intento de cambiar cabezas, sin tener en cuenta que los cuerpos son los que están apresados

[4] Cf. Ibíd., pág. 26.

mediante los mecanismos expuestos, es como arar en el mar. Ahora bien, ¿existe una relación entre el cuerpo y el deseo? Siempre desde la perspectiva de Asselborn, Cruz y Pacheco, la misma es una relación ambigua. El cuerpo concebido bajo la lógica de la propiedad limita la omnipotencia del deseo, negando los procesos de liberación. Por el contrario, cuando el cuerpo sigue la lógica de la donación, se potencia el proceso de liberación. La seducción opresiva ofrece un proceso de pseudo-liberación que identifica libertad con acumulación de propiedad privada. La seducción pervierte el deseo desde el don alucinado de la propiedad. Y la propiedad, según la lógica de la dominación, se gana a través de la expropiación. Allí es donde ingresa ese elemento que es el principal limitador de la movilización de los cuerpos, tanto individuales como colectivos: el miedo. El miedo paraliza los cuerpos tanto como el poder del deseo. El miedo a perder lo que se "ganó con el propio sacrificio", instala la sensación de inseguridad, y reclama permanentemente seguridad al Estado, al que se le exige ser garante de la misma. Mientras tanto, la sociedad tiende a constituirse en un espacio de competencia despiadada por acceder a ese mundo mágico prometido, lleno de bienes materiales y confort, al que sólo acceden los menos, dejando a su alrededor un sinnúmero de víctimas que no logran alcanzar ni siquiera las condiciones básicas necesarias para el desarrollo de su vida. Hasta aquí, los argumentos críticos presentados nos darían la sensación de estar instalados en un callejón sin salida. Pero la Filosofía de la Liberación nos enseña que es necesario construir el anuncio positivo de la utopía posible. Entonces, ¿qué hacer a partir de este

panorama? Siempre siguiendo la línea de pensamiento presentada, podemos afirmar que la eficacia histórica de la liberación supone la descolonización del deseo y la reapropiación de la corporalidad, que no es posible solo desde la crítica de la conciencia.[5]

En este intento de aportar herramientas para favorecer este proceso, los tres filósofos se vieron forzados a "asumir la errancia del pensamiento", apartándose de los lugares seguros y ya transitados por la tradición liberacionista que pretendían profundizar. Este camino de intemperie los llevó a indagar en una perspectiva teórica poco explorada por las corrientes liberacionistas latinoamericanas: la estética. Una estética no entendida como filosofía del arte, sino, en un sentido más amplio, como filosofía de la sensibilidad-corporalidad. Una estética imbricada con la ética y la política, en orden a la liberación. A continuación, haremos un recorrido sintético por algunas tesis que nos ayudarán a repensar la liberación en clave estético-política. Con ellas como marco conceptual, nos animaremos a buscar esos posibles lugares donde la utopía posible va dejando sus huellas e invita a seguir apostando por los caminos de la liberación.

En primer lugar, la estética aquí referida es una reflexión filosófica que intenta dar cuenta de la sensibilidad, la corporalidad, las pasiones y sus formas de objetivación que adquieren un carácter socio-histórico, político y cultural. Lo estético, en cuanto dimensión antropológica, es capaz de articularse con otras

---

[5] Cf. Ibíd., págs. 26-28.

dimensiones del ser humano como el ámbito de lo político. Por ello, es necesario afirmar cierto tipo de estética por su potencial liberador y negar críticamente otras por su capacidad de producir alienaciones. La estética aquí afirmada es una estética materialista, centrada en la corporalidad y que permite la reapropiación de la misma, en contraposición a una estética idealista, centrada en la imagen como representación y que contribuye a la desmovilización de los cuerpos individuales y colectivos, masificándolos. Veamos algunos elementos de cómo operan estas estéticas idealistas en nuestros días. Las mismas se caracterizan por la indiferencia frente a la voluntad, los deseos y las pasiones, así como el desprecio por la materialidad. Hoy contemplamos, con gusto o resignación (y seguramente con un poco de ambas), el triunfo de la estética de la Imagen, que se ha constituido en el dispositivo ideológico más potente y efectivo del actual estado del capitalismo neoliberal. La principal influencia que ejerce este tipo de estética en los sujetos es la incitación a la despolitización.[6] Los medios audiovisuales hegemónicos alientan la despolitización ya que transmiten de diversas maneras el mismo mensaje de fondo: no hay mejor mundo que estar frente a una pantalla. No es casualidad que el desarrollo tecnológico de los últimos años se ha volcado a la producción de los más variados dispositivos donde las pantallas median entre los sujetos y la realidad que pretenden representar las imágenes allí proyectadas.

¿Qué tipo de subjetividades conforma ideológicamente la "religión del mercado neoliberal"? siguiendo los argumentos de

[6] Cf. Ibíd., págs. 78-79.

Pacheco, podemos afirmar que, apelando más a las pasiones y los deseos que a la conciencia, constituye sujetos acordes al tipo de realidad que las mismas imágenes pretenden legitimar: una realidad libre de conflictos, transparente, con leyes fijas y rumbos prefijados. Una realidad donde prima la eficacia, la belleza y el confort, merced a los grandes avances de la ciencia y de la técnica. En definitiva, una realidad totalizada, compleja y abrumadora, que hace ver a los sujetos individuales más como espectadores que como actores capaz de modificar su rumbo. Evidentemente bajo este panorama que nos atraviesa, no ya a diario, sino minuto a minuto a través del bombardeo de imágenes que permanentemente están mediando entre la realidad y nosotros, los grandes relatos emancipatorios que hace algunas décadas llenaban los sueños diurnos de la generación anterior, hoy aparecen como una camisa que nos queda demasiado grande. Los sujetos, desde la dinámica individual y fragmentada que propone el mercado, experimentan que poco y nada pueden hacer para modificar algo, ya sean las condiciones dignas de trabajo o el derecho básico a bienes que el Estado debería garantizar, como pueden ser la educación y la salud pública. Mientras tanto, al tiempo que se van olvidando los sueños de liberación colectiva, cada sujeto, de manera individual, intenta llevar su vida de la mejor manera posible, tratando de mejorar su pequeño mundo doméstico mediante el acceso a bienes que previamente le ha introyectado el mismo sistema como sus deseos, reduciendo las frustraciones y tratando que este modo de vida no lo termine enfermando. El mundo ficticio ofrecido a través de las pantallas, no sólo sustituye la realidad que pretende representar, sino que contribuye a

convencer, vía seducción, que el mejor lugar posible para estar es encerrado entre las cuatro paredes de la propia casa, en el sofá más cómodo y ante la pantalla más grande posible.

Con lo expresado en las líneas precedentes, es claro que los discursos liberacionistas que anclaban sus posibilidades en un acontecimiento pedagógico, vía concientización, quedaron impotentes frente a unos mecanismos opresivos asentados en la sensibilidad, los deseos, el gusto estético, controlando, paralizando y des-politizando los cuerpos. En este escenario, la liberación colectiva parecería no tener lugar, según el relato único del sistema neoliberal que pretende fetichizarse a sí mismo. Más aún, la palabra liberación pareciera estar fuera del libreto actual, perfectamente guionado por los agentes mediáticos del sistema, pantalla de por medio. Evitar todo lo que huela a estos discursos de décadas atrás, puede llegar a ser, para muchos, evitar pasar por el penoso camino de la frustración. ¿Y entonces? ¿Cuál es el camino posible? Ensayar una respuesta, es la tarea que nos plantearemos a continuación.

Pudimos ver cómo, en el escenario neoliberal, la cooptación del deseo, aparecía como la estrategia más eficaz en orden a generar el olvido de la liberación como un sueño colectivo orientado al buen vivir. También expusimos las escasas probabilidades de éxito que podía tener la concientización de talante freireana frente a estos nuevos mecanismos opresivos. Por último, pretendimos seguir reflexionando la temática casi obstinadamente, y así llegamos a una corriente liberacionista que nos proponía hacer pie en una estética de la sensibilidad-

corporalidad, como medio que permitiría liberar a los cuerpos allí donde se producían la sujeción y la despolitización individual y colectiva. Nos queda, por último, indagar de qué manera la estética sugerida puede aportar algo a los caminos de la liberación de nuestros días.

En el comienzo de esta reflexión, cuyo objetivo es establecer una base firme que de sustento teórico a todo lo que intentamos hacer en la Escuela Integral de Salud, exponíamos la necesidad de darnos un horizonte utópico que diera sentido a cada proyecto que emprendiéramos. Llegados a este punto del recorrido, nos animamos a afirmar que ambos elementos, el horizonte utópico y cada proyecto vigente, llegan a coincidir en una nueva categoría, a la que llamaremos experiencia utópica. Bajo el concepto de experiencia englobamos toda aquella vivencia por la que atraviesan los seres humanos, dejándoles como consecuencia un conocimiento o una habilidad. En toda experiencia, los seres humanos ponen el cuerpo y los sentimientos, por ello nos animamos a afirmar que toda experiencia es estética, en la línea que nos presentaran los filósofos liberacionistas trabajados. Cuando los sujetos históricos participan de una experiencia estética alternativa al sentido único que propone la estética idealista de la imagen, funcional al sistema, ya están viviendo una experiencia liberadora. Cuando logran "poner el cuerpo" en otros escenarios donde se patentiza la convicción de que se puede vivir de otra manera, se produce una experiencia liberadora. Por ello es que hemos decidido hablar de experiencia utópica, para referirnos a cada experiencia estética alternativa al sentido único que impera en la lógica del Mercado

neoliberal. El horizonte utópico puede caer en la trampa de la construcción racional idealista. Lo que se contempla puede ser sólo una idea acabada de un futuro donde se invierten las relaciones de poder del presente. Puede, tal vez, presentar una alternativa tan alejada a la realidad presente que sea incapaz de movilizar las potencias humanas. Pero también hablar de proyectos vigentes hoy nos puede jugar en contra. Al fin y al cabo, lo que hoy está en vigencia es un modelo de organización social basado en la competencia y el libre mercado, del que todos en mayor o menor medida formamos parte, con o sin resistencias y resignaciones. Por eso consideramos a la experiencia utópica como uno de los modos en que los anhelos, sueños y deseos de liberación son capaces de activarse aún hoy.

Es el sociólogo mexicano Armando Bartra (1941 -) quien viene en nuestra ayuda para precisar de qué manera la utopía puede tornarse en experiencia estética liberadora. A continuación, nos referiremos a algunas ideas centrales sobre la utopía, extraídas de una conferencia realizada en la ciudad de México, en octubre de 2014.[7] Bartra comenzará la conferencia hablando de los lugares de la utopía, para desnaturalizar la concepción moderna que ubica exclusivamente a la utopía en el tiempo futuro. La utopía, entendida como lo que hace referencia a la imaginación de lo otro, lo extraño, lo sorprendente, es una experiencia del aquí y ahora, y no algo que está sólo en el futuro. Si la utopía estuviera sólo más allá en el tiempo, no podríamos tener una experiencia

---

[7]BARTRA Armando, *Conferencia sobre la utopía*, disponible en la Web: https://www.youtube.com/watch?v=_p_sR3oHfZE.

estética, sensible y corporal de ella. A lo sumo, sólo posibles construcciones racionales idealizadas, que, si bien pueden expresarse estéticamente a través del arte, no nos permiten pasar por ellas, habitarlas con el cuerpo, con todo lo que ello conlleva. Por el contrario, cuando aceptamos la idea de que hay lugares donde podemos encontrar la utopía, lugares donde podemos experimentar modos distintos de vivir, podemos acceder a ellos, y tener una cercanía sensible y corporal de los mismos. Creemos que es justamente esa experiencia sensible, material, condición de posibilidad que nos permite liberar los cuerpos y redireccionar los deseos. A estas las llama el pensador mexicano utopías cálidas, en contraposición a las utopías frías, que no son más que meras construcciones racionales, trabajos de ingeniería científica de diverso cuño que apuntan a un futuro posible, pasando por alto muchas veces las siempre necesarias mediaciones materiales históricas. Desde esta concepción, se abre ante nosotros una tarea distinta: "espacializar la utopía", descubrir las pequeñas, frágiles e inacabadas utopías presentes, que distan mucho de las utopías futuras, ideales, platónicas, posibles sólo de manera acabada en la mente de algunos pocos ilustrados[8]. Cabe aclarar que no nos oponemos al valor que puedan tener las construcciones utópicas racionales pero, por sí mismas, las consideramos poco eficaces a la hora de liberar los deseos y los cuerpos. Esto tampoco quiere decir que renunciemos al ejercicio de la razón crítica y creativa, porque creemos que la misma es necesaria para poder establecer principios universales que puedan argumentar a favor de los más desfavorecidos. De hecho, si nos permitimos buscar los lugares

[8] Cf. Ibíd.

donde las utopías se hacen presentes, es porque tenemos la posibilidad de hacer un ejercicio de la razón que reconozca modos de vivir más dignos, más libres, en definitiva, mejores.

Lo que si nos vemos obligados a pensar, es de qué manera se pueden establecer relaciones pedagógicas fecundas, que permitan transmitir ese deseo colectivo de liberación. De entrada el panorama posible no se muestra alentador: ¿experiencias sensibles, donde se exponga el cuerpo, en la era de la recepción pasiva de la imagen? ¿Ejercicio de la razón creativa y crítica en tiempos donde el actual sistema, gracias a los avances tecnológicos nos pretende vender una realidad en la que está todo dicho, o mejor aún, todo ya mostrado en sus múltiples y omnipresentes pantallas? Y sin embargo hoy, y cada hoy, seguimos apostando por una opción pedagógica liberadora.

Quisiéramos concluir esta serie de reflexiones con una expresión de deseo. Mencionábamos en las líneas precedentes que ante nosotros se abría la imperiosa tarea de descubrir las pequeñas, frágiles e inacabadas utopías presentes. Quisiéramos en este cierre de capítulo apostar por una tarea mayor y más valiosa: no sólo descubrir, sino también generar esos espacios de utopía desde la Escuela Integral de Salud.

Cuando el joven Francisco de Asís tuvo una experiencia fuerte de conversión espiritual, entró en conflicto con los intereses de su familia, especialmente con los de su padre, un gran comerciante de telas, quien había depositado en él las esperanzas de continuar con el negocio familiar. Las búsquedas del joven Francisco, sin embargo, eran otras muy distintas. Su padre, frente

a esto, y al reconocer que su hijo se había convertido en una causa perdida, lo lleva a comparecer ante el obispo y el podestá de la ciudad. En ese momento Francisco, mediante un acto liberador, se desnuda públicamente en la plaza ante la mirada de muchos testigos de toda la ciudad, renunciando de esa manera a la herencia paterna y a todo lo que tenía que ver con el estilo de vida que llevaba hasta ese momento. Acto seguido, salió fuera de las murallas de la ciudad de Asís (recordemos que las ciudades del medioevo europeo eran ciudades amuralladas), y al salir, simbólicamente lo que estaba haciendo Francisco era renunciar al sistema, intentando buscar un modo de vida alternativo al modelo cultural hegemónico de su época.

Al poco tiempo, algunos jóvenes se fueron acercando a Francisco, decididos a seguir su camino. Lo primero que hicieron fue levantar una pequeña construcción rústica de madera junto a la iglesia de Santa María de los Ángeles, que se convirtió para ellos en su primer lugar de encuentro y de reunión, lo que sería su tienda de campaña. A ese lugar, tan querido a sus sentimientos, Francisco lo llamó la "Porciúncula", la "pequeña porción de tierra", que para ese grupo de jóvenes significaba el lugar donde se encontraban aquellos que intentaban vivir de una manera distinta, más fraterna, más desprendida y feliz.

Trasladada a nuestros días, esta experiencia colectiva del siglo XIII nos deja una enseñanza que se convierte en símbolo: la Escuela Integral de Salud quiere llegar a ser esa "pequeña porción de tierra", ese lugar donde las experiencias estéticas liberadoras se constituyan en utopías presentes que alimenten y materialicen el

deseo de vivir mejor. Un lugar de referencia como punto de encuentro y de reunión para todos aquellos que pretendemos vivir de un modo alternativo al impuesto, y cada vez con más violencia y medios de persuasión, por el modelo cultural hegemónico. Que eso sea la Escuela Integral de Salud…

2

LAS OPCIONES PEDAGÓGICAS EN LA ESCUELA INTEGRAL DE SALUD

En el capítulo anterior, intentamos presentar unas líneas teóricas que pudieran dar una base consistente a las prácticas llevadas a cabo en nuestra Escuela Integral de Salud. También formular dichas líneas tiene otra función: posibilita que nuestra modalidad de trabajo pueda ser replicable, con las adaptaciones pertinentes, en otros espacios. En definitiva ese es uno de los objetivos centrales que nos motivó a escribir este libro. Hemos mencionado la necesidad de darnos a nosotros mismos un horizonte utópico que brinde sentido y dirección a cada cosa que hagamos. Y también afirmamos que el concepto de liberación es el que mejor resume todas nuestras aspiraciones. Todavía nos queda un paso más antes de ir específicamente a describir el método que usamos con nuestros alumnos. Ese paso tiene que ver con la explicitación de nuestras propias opciones pedagógicas, aquellas que nos permitirán avanzar decididamente hacia ese horizonte utópico que nos supimos trazar.

Las opciones de las que aquí hablaremos, vale aclarar, son opciones fundamentales, y no meras estrategias para transmitir contenidos. Estas opciones son las siguientes: por un lado, asumir un determinado posicionamiento existencial y, por otro, hacernos

una pregunta metodológica fundamental. Veamos de qué se trata cada una de ellas.

Nuestro posicionamiento existencial

Para poder explicar de qué estamos hablando cuando decimos que asumiremos un determinado posicionamiento existencial, tendremos que responder a tres preguntas: ¿cuál es ese posicionamiento? ¿Cuál es la fuente histórica que nos inspira a hacerlo? Y ¿por qué creemos necesario posicionarnos hoy desde ese lugar? Intentaremos ofrecer estas respuestas a continuación. La posición que asumiremos, de cara a nuestra realidad, es la de ser "ateos del sistema". El ateísmo está definido como la no creencia en dioses. Al afirmarnos como ateos del sistema, lo que estamos haciendo es no considerar como verdades absolutas, completas, y sin margen de modificación, en definitiva, no considerar como "dioses", a los valores que estructuran y sostienen al actual modelo cultural hegemónico, sostenido por una economía de libre mercado despiadada, en la que el valor de la vida humana y los ecosistemas están gravemente amenazados. Esto no significa que quienes asumimos este lugar tengamos que salirnos necesariamente de estas estructuras, sino que, estando dentro, nos daremos a la desafiante tarea de reinventar los modos de relacionarnos con las personas, los ecosistemas naturales y las cosas, en la búsqueda de modos que sean más saludables.

Si existe acaso un antecedente histórico, significativo e inspirador por su convicción, de comunidades que intentaron

vivir de un modo alternativo al modelo cultural hegemónico de su tiempo, ese antecedente lo encontraremos, paradójicamente, en las comunidades cristianas de los primeros tres siglos de nuestra era. Y digo paradójicamente porque lo primero que se nos viene a la mente al pensar en estas comunidades es que lo que los unía era una fe común en un determinado Dios. Lo que tendríamos que preguntarnos es, ¿a qué dioses estaban renunciando? Para intentar una respuesta vendrá en nuestra ayuda uno de los fundadores de la Filosofía de la Liberación, el mendocino Enrique Dussel:

> La comunidad cristiana afirmaba su autonomía crítica dentro del Imperio. Como los cristianos se oponían a los dioses, que eran como los valores legitimadores del Imperio, se les acusaba políticamente –y se los perseguía y se les condenaba a muerte- por ser «ateos».[9]

Nótese que el autor menciona que la acusación era política y la pena era capital. Cabría preguntarse por qué un movimiento con base religiosa causaba tanto ruido dentro de la estructura social del Imperio Romano. Lo que realmente molestaba no eran sus dogmas de fe, sino el modo de vida que relativizaba los valores en los que creían fielmente los ciudadanos romanos, y su sola presencia amenazaba con desestabilizar el orden social. Si trasladamos esta experiencia al hoy, nos encontraremos con un modelo de organización social que, si bien no está fundado en dogmas religiosos, lo mismo está fundado en dogmas de carácter científico que también se pretenden

[9]DUSSEL Enrique, *Política de la Liberación. Historia mundial y crítica*, Ed. Trotta, Madrid, 2007, pág. 79.

incuestionables y ajenos a toda crítica. La afirmación de que "vivimos en el mejor de los mundos posibles",[10] deja afuera toda posibilidad de ensayar algún modelo de organización social o comunitaria alternativa, que no tome como valores absolutos los proclamados desde una pretendida democracia liberal. Esta afirmación, fundada en "verdades científicas" provenientes de las ciencias políticas y económicas, y en la que nos vemos impulsados a creer, nos lleva a nuestra tercer y última pregunta: ¿por qué creemos necesario posicionarnos como "ateos" de este modelo? Esta es una pregunta justa y necesaria, y de la respuesta que nos demos depende nuestro modo individual y comunitario de posicionarnos como actores sociales.

Voy a intentar responder (y responderme una vez más) a esta pregunta desde la prodigiosa pluma del genial escritor uruguayo Eduardo Galeano. En una de sus obras más importantes, utilizaba un epígrafe por demás elocuente: "El desarrollo es un viaje con más náufragos que navegantes".[11] Si bien, dado el momento histórico, el autor hablaba de "Desarrollo", hoy a casi 50 años de aquella convicción, la imagen no puede ser más reveladora de nuestro tiempo presente. Estamos ante un dato objetivo brutal: el actual proceso de globalización del capitalismo mundial va dejando a su paso más y más víctimas no culpables que no logran acceder si quiera a las

[10]Fue Francis Fukuyama quién afirmó que el modelo capitalista triunfante, luego de la debacle socialista tras la caída del muro de Berlín, es el mejor de los mundos posibles. Este credo capitalista lo podemos encontrar en su obra del año 1992, *El fin de la Historia y el último hombre*.

[11]GALEANO Eduardo, *Las venas abiertas de América Latina*, Siglo XXI Editores, Buenos Aires, 2010 [1971], pág. 223.

condiciones básicas para el desarrollo de su existencia, las cuales están afirmadas como derechos inalienables de todo ser humano.

Frente a este cínico escenario con pretensiones de totalidad, no podemos menos que declararnos ateos, rastreando, de manera crítica y creativa, nuevos caminos que vayan abriendo alternativas posibles. Es la "Ética de la Liberación" sistematizada por el filósofo Enrique Dussel, el marco teórico que nos ayuda a pensar y practicar caminos alternativos, que se van traduciendo en modos distintos de establecer relaciones: con el modelo cultural hegemónico, con las personas, con la información, con los alimentos, con nuestro cuerpo, con los ecosistemas naturales, con la trascendencia… Remitimos a la obra "Ética de la Liberación, en la edad de la globalización y de la exclusión", del año 1998 como la fuente teórica que subyace a nuestras búsquedas existenciales más profundas, que en última instancia se traducirán en un método específico de establecer relaciones, promovido como filosofía de vida de la Escuela Integral de Salud. Vamos a permitirnos reproducir una cita extensa, pero necesaria a nuestro criterio, para poder entender el porqué de la validez y pertinencia de una corriente de pensamiento que se considera co-responsable con las víctimas de este sistema injusto, tratando de transformarlo desde un compromiso con la vida. Con cada vida.

> Es por esto que creímos necesario enarbolar un principio absolutamente universal que es completamente negado por el sistema vigente que se globaliza: el deber de la producción y reproducción de la vida de cada sujeto humano, específicamente perentorio en las víctimas de este sistema mortal, que excluye a los sujetos éticos y sólo

> incluye el aumento del valor de cambio. Es un proceso fetichista que ha llevado a cabo una total inversión: "Estamos ante un aparente liberalismo, que se presta a hacer concesiones y ofrece en sacrificio a las personas […] para mantener en pie la cosa". Esto lo escribía un joven en 1843 cuando era todavía un pequeño burgués demócrata radical. La ética no se construye sobre juicios de valor subjetivos, de gusto. La ética se construye sobre juicios de hecho… y el hecho masivo al que nos hemos querido referir repetitivamente es la exclusión de la mayoría de la humanidad del proceso de la Modernidad y del Capitalismo, que son los que monopolizan para sus agentes la reproducción y el desarrollo de la vida, la riqueza como bienes de uso y la participación discursiva en las decisiones que los beneficia (al «Grupo de los siete»: G7) y que excluye a sus víctimas.[12]

Estas razones son suficientemente contundentes como para justificar nuestro posicionamiento existencial como "ateos" de este sistema injusto que genera víctimas. Y suficientemente movilizadoras como para haber creado una institución que busque transitar por las utopías alternativas posibles.

Para concluir con este apartado, quisiéramos explicitar una serie de actitudes que pueden llegar a derivarse de nuestra declaración como "ateos" de los dioses que legitiman este modelo de organización social:

---

[12]DUSSEL Enrique, Ética de la liberación en la edad de la globalización y de la exclusión, Ed. Trotta, Madrid, 2009 [1998], pág. 568.

La indignación ante la indiferencia. En las sociedades cuyo *ethos* cultural se estructura según el modelo capitalista neoliberal, las relaciones humanas tienden a quedar atrapadas en la lógica del Mercado, regidas por las leyes de intercambio que se basan en la oferta y la demanda. Como correlato de esta lógica, todas aquellas personas que quedan excluidas de esta carrera frenética, se ven afectadas por la más cruel indiferencia. Esa no-diferenciación hace ver a las víctimas de este sistema injusto como parte natural y hasta necesaria de un "paisaje" del que nos hemos peligrosamente acostumbrado, hasta el punto de pensarlo como una obviedad, como lo que está delante en el camino y no tendría por qué no estarlo. Por ello, la categoría filosófica que proponemos de manera constructiva, ante la indiferencia, es la indignación. Se trata dedejarse impactar en el cuerpo, en las vísceras, ante las injusticias de las que somos testigos a diario. La indignación, hoy en día, crece como fruto de haber hecho experiencia estética, en el sentido ya trabajado, de las injusticias que nos atraviesan y que para otros, sólo quedan grabadas en la retina como meras imágenes descartables. Una pedagogía de la indiferencia, queda perfectamente expresada en un pasaje de aquella obra tan significativa a nivel simbólico para la tradición del pensar latinoamericano: *La tempestad*, de William Shakespeare. En efecto, las primeras palabras que el autor pone en boca de Próspero, el hechicero habitante de una isla solitaria, son un consejo que le da a su hija Miranda, quien se encuentra impactada por una tragedia marítima, y que, en sí mismas, pueden representar una pedagogía de la indiferencia: "Cálmate; pon fin a tu asombro. Deja de compadecerte, pues nada malo ha

ocurrido".[13] Frente a estos tres consejos, propondremos su contra-cara, desde una pedagogía de la indignación: frente a las actuales injusticias de un sistema que no para de generar víctimas, ¡Estremécete, no dejes de asombrarte, compadécete, porque una vez más, aquí se ha cometido una injusticia!

El rastreo de experiencias utópicas, en todos los ámbitos de la experiencia socio cultural del ser humano. Desde mi experiencia como jugador profesional de básquetbol pude ver, leer y experimentar dinámicas de relaciones humanas más o menos exitosas. Hoy puedo afirmar con fuerza y convencimiento que las más exitosas fueron las que pudieron elaborar un deseo colectivo y el mismo se constituyó en proyecto común, por el que cada uno puso su cuerpo y trabajó desde su individualidad y características propias. En Argentina hay un ejemplo paradigmático de esto por su significación histórica: aquel grupo de jugadores nacidos a fines de los años 70s y principios de los 80s que representaron a la Argentina en mundiales y Juegos Olímpicos y que la prensa especializada dio en llamar la "Generación Dorada". Este equipo de básquetbol supo lograr, en la década anterior, hazañas deportivas impensadas apenas unos años atrás, cuyo pico de rendimiento se dio en el subcampeonato mundial logrado en el año 2002 y en la medalla dorada de los Juegos Olímpicos de Atenas de año 2004. Creo pertinente recuperar su experiencia colectiva porque considero que no existe un ámbito exclusivo en el que se pueda observar las dinámicas de relaciones liberadas y liberadoras que puedan constituir una

[13] SHAKESPEARE William, La tempestad, Aguilar, Buenos Aires, 2014 [1611], Acto I, pág. 96.

experiencia utópica del aquí y el ahora. Es más, si redujéramos dichas utopías a una sola faceta de la experiencia humana, nos estaríamos perdiendo de muchos ámbitos que constituyen la riqueza expresiva de lo humano.

Recuperar el deseo colectivo que nos une, más allá de las diferencias ideológicas que nos separan. Hoy estamos en condiciones de aprender una gran lección a partir del fracaso de muchas luchas liberacionistas desatadas por los que nos precedieron en los años 70s del pasado siglo. Sabemos que juntos podemos, o que la unión hace la fuerza. Pero necesitamos hacer de ello una experiencia utópica, que vaya más allá de la convicción a partir de frases que bien pueden convertirse en slogans vacíos. Hoy hay muchos militantes embanderados tras un deseo de reconocimiento de derechos o de mayor justicia social en los más variados espacios de la sociedad. Pero la fragmentación de sus luchas particulares no logra impactar de manera contundente en el rostro del oponente común: el actual sistema capitalista que se sostiene gracias a los sacrificios humanos de las mayorías. ¿Cómo hacer para que esta presencia sostenida en la lucha gane más fuerza? Una pista nos la puede dar el testimonio de un *canillita* del proyecto editorial La Luciérnaga, de la ciudad de Córdoba.[14] Reproduzco aquí sus palabras, tratando de explicar el porqué del nombre de la revista: “Vos te enteras que hay luciérnagas cuando son muchas: se prende una, se prende otra y otra… son un

---

[14]La Luciérnaga es una revista mensual con publicaciones enfocadas en la cuestión de la justicia social y la conciencia sobre las actuales injusticias. La revista es vendida por canillitas en las calles céntricas de la ciudad de Córdoba, que de esa forma pueden costear algo del dinero necesario para sobrevivir ellos y sus familias. El testimonio vertido fue extraído del muro de Facebook de la revista.

fenómeno colectivo". Ese fenómeno colectivo es el que hoy necesitamos recuperar. Pero para ello, se hace necesario elaborar un deseo común que una más allá de las, muchas veces, sutiles diferencias ideológicas.

Nuestra pregunta metodológica fundamental

Hablaremos ahora de la segunda opción pedagógica fundamental que da sentido a las prácticas llevadas a cabo en nuestra Escuela Integral de Salud. De lo que aquí trataremos es de la necesidad de realizarnos, a cada momento, una pregunta metodológica fundamental, que podemos formular de la siguiente manera: ¿Qué esclavitudes hoy requieren liberaciones? Cómo sucede con toda pregunta, debajo de la misma subyacen una serie de afirmaciones sobre el orden de cosas al cual refiere la misma. En este caso, la afirmación que emerge con mayor claridad es que, en la actualidad, siguen habiendo esclavitudes que impiden el desarrollo de todo nuestro potencial. La consecuente afirmación, implica una apuesta de fe: es posible liberarnos de esas esclavitudes.[15]

¿Y con qué esclavitudes podemos encontrarnos en la actualidad? A continuación mencionaremos y haremos una breve reflexión sobre cuatro de ellas:

Esclavos metabólicos del azúcar.[16]Comenzaré esta reflexión remitiéndome a una frase por demás contundente en

---

[15] Cf. HOFFMANN Gustavo, *Dimensión cristiana de la Educación Física en la escuela*, Sendero Ediciones, Buenos Aires, 2017, págs. 39-41.
[16]Cf. Ibíd., págs. 75-81.

este sentido, dicha por el doctor Lucio Criado, en una de las clásicas entrevistas del ciclo "Cáncer y civilización" llevadas adelante por Ernesto Prieto Gratacós (capítulo 24 del miércoles 21/11/2018): "El nuevo modelo de dominio es tu condición metabólica". Esta es una verdad objetiva que pide a gritos ser difundida para aumentar la masa crítica. Nos están convirtiendo en esclavos metabólicos del azúcar. En los últimos treinta años, casi todos los productos alimenticios industrializados vienen teniendo más y más azúcar añadida. En relación directa con ello, tampoco es un designio arbitrario del destino que los modos estándares actuales de alimentarse, dentro de las sociedades capitalistas y postindustriales sean casi compulsivos. Comemos y comemos sin parar. Lo peor de todo, es que en la mayoría de los casos esos alimentos tienen lo que se llama calorías vacías: un alto valor calórico en relación a una gran deficiencia de nutrientes. De esta manera, se nos hace cada vez más difícil liberarnos del espíritu del sistema, cuando, sin darnos cuenta, nos estamos convirtiendo, bioquímicamente, en análogos estructurales del mismo.

El fisioterapeuta español Roberto Junquera Landeta realizó un video instructivo en su canal de YouTube en el que alertaba acerca de los efectos negativos que tiene para la espalda, el hecho de consumir altos niveles de hidratos de carbono de absorción rápida.[17] Este profesional de la salud mostraba un gráfico con los niveles de glucosa en sangre y cómo, los excesos

[17]Cf. JUNQUERA LANDETA Roberto [Fisioterapia-online.com], (14/10/2013), *Alimentos perjudiciales para tu espalda: Dulces – Hidratos de carbono de absorción rápida*, [Archivo de video], Disponible en la web: https://www.youtube.com/watch?v=6eXnePb-wW8.

de glucosa por unidad de tiempo generaban hiperglucemias, seguidas de hipoglucemias reactivas gracias a la secreción de insulina. Ese cuadro se me asemejó a una montaña rusa cada vez más vertiginosa. Luego, me vino la idea de que esa montaña rusa es exactamente el estilo de vida en el que estamos sumergidos, y ahí pude entender la relación entre nuestro modo actual de vivir, que cada vez nos está enfermando más, y los altos niveles de azúcar que consumimos a diario. "Vivimos como pollos de la industria avícola" me dije. Cada vez más, la "industria humanícola" se asemeja al modo de vida de los pollos que no tienen la suerte de criarse correteando libres por los gallineros de antaño. Los pollos que yo recuerdo, los que tenía mi abuelo, no tenían todo el tiempo comida delante ni luz encima. Mi abuelo los alimentaba en determinados momentos del día, y luego los encerraba en el gallinero durante las noches para que descansen. La industria avícola somete a las aves a un régimen artificial y antinatural de engorde: hacinados como en un campo de concentración, sometidos a estímulos luminosos continuos y con comida delante todo el tiempo, los pobres animales engordan rápidamente para ser luego sacrificados en pos de los altares del consumismo desenfrenado. Por fuerte que parezca la analogía, la "industria humanícola" actual utiliza métodos escalofriantemente parecidos: en nuestras sociedades civilizadas de occidente o los países occidentalizados, vivimos constantemente bajo estímulos luminosos (los Smart phones han sido increíblemente funcionales a estos intereses), el acceso a todo tipo de comida y en todo momento del año es una realidad que convive con nosotros, y provoca a nuestro cuerpo constantemente, al modo cómo la

campanilla hacía segregar saliva a los perros de Pavlov. Como los pollos, nuestros cuerpos están listos para ser sacrificados en los altares del consumismo.

Tan rápidamente se ha naturalizado este estilo de vida que hablar hoy de la práctica del ayuno parecería ser un disparate. Pero lo cierto es que nuestros genes no han logrado adaptarse tan fácilmente a esta imposición cultural hegemónica, generada por los intereses de mercado del Neoliberalismo, y el resultado de sacrificar a las personas para salvar sus intereses, ha generado sociedades adormecidas, enfermas y, una vez más, esclavizadas. A continuación apoyaré esta reflexión remitiéndome a un trabajo científico:

> El genoma del *Homo Sapiens*, nuestro genoma, se forjó en el curso de la Evolución en medio de enormes presiones selectivas [...]. La frecuente escasez de alimento, condiciones climáticas increíblemente hostiles y su capacidad de adaptación, transformaron a los homínidos en un ente biológico versátil, capaz de realizar extenuantes exigencias físicas y sacar provecho de ello, quedando inscriptas en sus genes estas ventajas adaptativas. En su evolución, el genus *Homo* fue desarrollando la flexibilidad metabólica necesaria para tolerar la escasez de alimentos, pendulando entre dos estados fisiológicos (el de la saciedad y el de la inanición), con regímenes bioquímicos internos muy diferentes. Las actividades para procurarse el alimento: pesca, caza, forrajeo y pastoreo de ganado, entre muchas otras tareas físicas imprescindibles para la supervivencia, tienen en común –evidentemente- un alto costo energético.

Es común, para todas las especies en estado silvestre, sufrir períodos de inanición que pueden durar muchos días.

> Como ha venido alertando nuestro laboratorio en los últimos once años, la dieta moderna está –en contraposición al régimen paleolítico- repleta de carbohidratos simples, azúcares refinados y aceites de fácil degradación oxidativa. Ello nos expone a la posibilidad de padecer condiciones degenerativas que plagan la salud. Agregado a esto, una pobre demanda física para conseguir el sustento, a menudo tan minúscula como mover nuestro dedo índice, multiplica el efecto negativo de la dieta contemporánea. Diabetes mellitus, intolerancia a la glucosa, hipertensión arterial, obesidad, dislipidemias, hiperfibrinogenemia, microalbuminuria, aterosclerosis, cáncer… son sólo algunas de las condiciones derivadas de la dieta post-industrial.[18]

Ante este panorama dantesco nos agencia la enorme tarea de educarnos con profesionales de la salud críticos (como el nefrólogo canadiense Jason Fung por ejemplo, a quién aconsejo leer), para asumir modos de alimentarnos que vuelvan a estar más en sintonía con nuestro desarrollo evolutivo. Este es uno de los pilares que constituyen nuestro método de trabajo en la Escuela Integral de Salud, el cual abordaremos más adelante en esta obra.

---

[18]HUELMO Xavier, PRIETO GRATACOS Ernesto, (18/1/2017), *Rehabilitación metabólica. Rol de la ketodieta en el tratamiento del cáncer*, Laboratorio de Terapia Metabólica, Buenos Aires, Disponible en la web: http://blog.terapiametabolica.com/rehabilitaci%C3%B3n-metab%C3%B3lica.rol-de-la-ketodieta-en-el-tratamiento-del-c%C3%A1ncer.

Esclavos de la velocidad. Todos los seres vivos tienden a la homeostasis o equilibrio interno, que les asegura la conservación de su especie. A esta compulsión biológica, el ser humano le ha agregado un plus que es el uso de la razón, y especialmente la razón crítica. Esta facultad racional nos ha permitido tomar distancia de los modelos culturales hegemónicos de cada época, en especial cuando los mismos se volvían nocivos para nuestra salud física, psíquica o espiritual. Muchas veces ese "tomar distancia" se expresó históricamente con intentos de contrapeso que buscaban reestablecer, al modo de un péndulo, el equilibrio perdido. Pongamos un ejemplo para entender esta lógica. En la Europa de principios del siglo XVI, se respiraba una desbordante y tal vez excesiva fe en nuestra facultad racional, en detrimento del uso de otras de nuestras facultades constitutivas de lo humano. Frente a ello se levantó el filósofo holandés Erasmo de Rotterdam, dejándonos como legado una de las obras que se convirtieron en un clásico de la literatura universal: su *Elogio de la locura o la necedad*, del año 1511. Su intento, narrado magistralmente, no pasaba por negar nuestra capacidad racional, sino alertarnos sobre su endiosamiento. Elogiar la locura o la necedad cumplía la doble función de resaltar su valor para el ser humano, así como de relativizar el valor absoluto de nuestra razón, en un intento por reestablecer un equilibrio.

Salvando distancias de valor literario, el intento del periodista canadiense Carl Honoré con su *Elogio de la lentitud*, del año 2004, va por el mismo camino. Esta obra, convertida en best-seller y traducida a más de 25 idiomas, es un intento de reestablecer un equilibrio más saludable para nuestros

organismos, en sociedades que han hecho un culto de la velocidad. Culto idolátrico por cierto, que como tal, esclaviza. En los primeros capítulos de su obra, momento crítico negativo, el autor nos alerta sobre los costos que este «turbocapitalismo» tiene para el ser humano: "En la actualidad existimos para servir a la economía, cuando debería ser a la inversa. Las largas horas en el trabajo nos vuelven improductivos, tendemos a cometer errores, somos más infelices y estamos más enfermos".[19] Inclusive un médico estadounidense llamado Larry Dossey acuñó en el año 1982 el término «enfermedad del tiempo», para denominar la "creencia obsesiva de que el tiempo se aleja, no lo hay en suficiente cantidad, y debes pedalear cada vez más rápido para mantenerte a su ritmo".[20] Más adelante en la referida obra, el autor se encarga de ofrecer las alternativas posibles, en lo que constituye el momento crítico positivo o creativo de su obra. Y no lo hace ofreciendo sólo ideas sino remitiendo, a modo de ejemplo de utopía posible, al movimiento global alternativo denominado *Slow*. Este movimiento, nacido en el norte de Italia y hoy con alcance global, intenta reestablecer un equilibrio en el ritmo de vida que nos permita, una vez más, liberarnos de un nuevo culto idolátrico y reestablecer nuestra salud. Dicho movimiento abarca múltiples dimensiones de la experiencia humana, entre las que destacan el modo de alimentarnos, de educarnos o de diseñar las ciudades por ejemplo. Este movimiento también inspira nuestro método de trabajo.

---

[19]HONORE Carl, *Elogio de la lentitud*, Ed. Del nuevo extremo, Buenos Aires, 2008 [2004], pág. 15.
[20]Ibíd., pág. 13.

Esclavos de la información. Con frecuencia sucede que muchos de los avances científicos que nos facilitan la existencia como especie, terminan siendo contraproducentes para nuestras vidas como individuos. Un claro ejemplo de ello es el desequilibrio calórico que nos ha generado la falta de esfuerzos físicos provocados por las comodidades de la vida moderna. Tal desequilibrio entre la energía que ingresa a nuestro cuerpo por medio de los alimentos y la que utilizamos para el trabajo biológico ha terminado por provocar una epidemia de obesidad y enfermedades degenerativas. En lo que a este apartado nos compete, afirmamos y alertamos que el acceso rápido y casi irrestricto a cualquier tipo de información, si bien nos ha facilitado poseer más conocimientos y estar al día con lo que acontece en todo el mundo, como contrapartida ha generado un nuevo desequilibrio porque no hemos sabido controlar nuestra curiosidad y avidez por dicha información, lo que ha provocado una sobreestimulación cognitiva. Este desequilibrio ha afectado directamente nuestros ciclos de descanso, tan necesarios para la reparación orgánica de nuestro organismo. Hoy, dada esta realidad, se hace necesario en un espacio de salud como el nuestro educar en la gestión del stress y en la higiene del sueño, aspectos que quizás hace medio siglo estaban asegurados para la mayoría, por el estilo de vida que se llevaba entonces.

La construcción alternativa posible a este respecto, que promovemos desde nuestra Escuela Integral, puede ser formulada bajo el concepto de "Ignorancia selectiva". No se trata de dar la espalda al basto universo del conocimiento. Todo lo contrario, ya que de ellos depende nuestra posibilidad de liberarnos de las

ataduras que nos oprimen. De lo que se trata es de aprender a jerarquizar esos conocimientos. El primer paso es la toma de conciencia de que es imposible acceder a todos los conocimientos circulantes. Luego lo que queda es darnos a la tarea de seleccionar entre los conocimientos posibles, aquellos que nos van a ayudar a acercarnos un poco más a nuestros objetivos. El investigador Ernesto Prieto Gratacós lo explicaba de manera contundente en uno de sus videos de divulgación: "Cuando empieces tu día, sumérgete inmediatamente en tu investigación. Cultiva una ignorancia selectiva. Ni leas el diario, ni revistas, ni veas noticieros, ni escuches radio, ni veas televisión. Sumérgete de inmediato en el foco, núcleo central de tu interés".[21] Estas afirmaciones pueden ser polémicas. El sentido común dicta que hay que estar informados. Parecería ser un mandato social. Al que da la espalda a las noticias se lo acusa de desentenderse de los demás, asumiendo una actitud repudiable por ser egoísta. Desde nuestra perspectiva diremos que estos argumentos no tienen una base demasiado sólida. En primer lugar, si no estar al día con las noticias es desentenderse de los demás, tendríamos que afirmar que el objetivo de estar informados de todo lo que pasa sirve a los fines de poder ayudar a otros o, al menos, sensibilizarse con ellos. Pero en la actualidad la avidez casi compulsiva de noticias y novedades se ha pasado de la raya, y no la puede absolver ni siquiera esa supuesta actitud altruista con la que se justifica.

---

[21]Cf. PRIETO GRATACOS Ernesto [Terapia Metabólica del Cáncer], (21/02/2015), *Ernesto Prieto Gratacós: Selective Ignorance*, [Archivo de video], Disponible en la web: https://www.youtube.com/watch?v=Z4Ah0DSt1PU.

La pregunta que cabe hacernos es ¿realmente estamos ayudando más y mejor a otros por el simple hecho de gastar horas satisfaciendo nuestro afán de novedades? Creemos que no. Por el contrario, nos parece que la mejor manera de impactar positivamente en la vida de los demás es descubriendo nuestro propósito de vida y poniendo todas las energías vitales en desarrollarlo en nuestra existencia. Porque no hay propósito que se sirva a sí mismo o a intereses egoístas. Todos estamos en este mundo por algo y para alguien, y la mayor aventura de la vida pasa por descubrirlo. Afanarse por estar al día con lo que pasa en las noticias nos dispersa y nos hace perder el enfoque en lo que de verdad importa. Practicar la ignorancia selectiva tiene sentido si antes hemos descubierto nuestro propósito y establecido nuestras prioridades. Desde allí tendremos criterios seguros que nos permitirán jerarquizar la información, yendo en busca de todo aquello que constituya un aprendizaje significativo y descartando todo lo que nos distraiga o aleje de nuestro propósito. De esta manera nuestro impacto positivo en la sociedad será mayor. En la Escuela Integral de Salud intentamos generar espacios que nos ayuden a poder ver con más claridad para que hemos venido al mundo. Estamos convencidos que un estilo de vida saludable tiene en cuenta, como uno de sus principales aspectos, y si no el más importante, el propósito de vida, como lo que da sentido a todo lo demás.

Esclavos del consumo. Directamente relacionado con el fenómeno de la información está relacionado el consumo desmedido de bienes materiales de toda índole. Ya habíamos mencionado en el capítulo anterior, siguiendo a los filósofos

liberacionistas, como el mercado Neoliberal encontraba en la domesticación del deseo a una de sus principales estrategias de dominio y perpetuación: la contra-utopía del confort y la fantasía de la propiedad privada hacían olvidar los deseos genuinos del buen vivir. ¿Estamos en condiciones de juzgar como moralmente "malo" este hecho masivo del consumismo compulsivo? Al fin y al cabo, el sostenimiento de las economías depende de la circulación de bienes y servicios. El problema que se nos presenta como civilización es que el exceso de producción de bienes para ser usados y descartados al poco tiempo supera la capacidad de recuperación de los ecosistemas naturales provocando cambios a nivel climático que ya estamos experimentando y que amenazan con ser devastadores en un futuro cercano.

El llamado a la sobriedad es un camino difícil, especialmente para quien se ha acostumbrado a las comodidades de la vida moderna. Pero es un llamado necesario. Estamos hablando, una vez más, de reestablecer un equilibrio perdido. Vivimos en un planeta con recursos limitados. Simplemente no podemos continuar con este ritmo de consumo desenfrenado porque estamos generando víctimas no culpables que son las futuras generaciones, a las que dejaremos un mundo inestable y hostil. Debemos ocuparnos del asunto de manera urgente y radical. Pero por si fuera poco el daño ecológico que conlleva la producción desmedida de bienes materiales, también hay otro efecto nocivo, en este caso, para los individuos: cuando creemos que nosotros poseemos a las cosas, en realidad sucede lo contrario, las cosas nos poseen a nosotros y nos esclavizan. Voy a compartir las palabras de un líder político de nuestro tiempo, que

viene hace años haciendo un llamado a la austeridad de vida: el ex presidente uruguayo José Mujica.

> *"(…) Cuando yo compro algo, o tú, no lo compras con plata. Lo compras con el tiempo de vida que tuviste que gastar para tener esa plata. Pero con esta diferencia: la única cosa que no se puede comprar es la vida, la vida se gasta. Y es miserable gastar la vida para perder libertad".*[22]

Vivir y trabajar sólo intentando acceder a un montón de bienes materiales que nos hagan la vida más fácil es un camino ilusorio en la búsqueda de la felicidad. Porque de esa manera viviremos corriendo detrás de una meta que nunca alcanzaremos puesto que el modelo capitalista Neoliberal, a través de múltiples estrategias de seducción opresiva, se encargará de generarnos más y más necesidades superfluas que nos dejarán cada vez más carentes e infelices. Cuenta una anécdota que Sócrates, el filósofo por excelencia, expresó la siguiente frase luego de uno de sus paseos por el mercado de Atenas: "Me encanta ver cuantas cosas no necesito para ser feliz". El modelo cultural hegemónico nos ofrece a manos llenas entretenimiento y distracción. Nosotros nos preguntamos ¿de qué nos aleja esa distracción? Y la respuesta emerge claramente: de nuestro propósito de vida, aquel que vamos alcanzando y nos genera verdadera felicidad.

Laberinto es una película del género fantástico estrenada en el año 1986. En ella, una chica adolescente se embarca en una

---

[22]Cf. MUJICA José [Human the movie], (11/09/2015), *Jose's interview – URUGUAY - #HUMAN*, [Archivo de video], Disponible en la web: https://www.youtube.com/watch?v=4GX6a2WEA1Q.

aventura en la que debe atravesar un laberinto para rescatar a su pequeño hermano Toby, que ha sido secuestrado por el rey de los gnomos. Una escena de la película nos va a servir a nosotros como elocuente metáfora que resume nuestro posicionamiento ante el consumo desenfrenado de bienes materiales. En dicha escena Sarah, la protagonista, es engañada con un durazno envenenado que, al comerlo, la sumerge en un profundo sueño, despertando luego en medio de un basurero. Allí transcurre la escena que nos interesa. En el basurero nuestra protagonista se encuentra con una mujer de aspecto grotesco y envejecido, que carga un montón de cosas viejas amontonadas sobre su encorvada espalda. Entre las dos mujeres se genera un diálogo: la joven expresa estar buscando algo, pero no logra recordar bien qué es, a lo que la anciana trata de persuadirla de que eso que busca son objetos preciados que Sarah acumulaba en su habitación. Acto seguido, la anciana la conduce a través de una puerta que lleva directamente a la habitación de Sarah, diciéndole que todo lo que necesita está allí dentro. La joven sigue insistiendo con que está buscando algo, al tiempo que la anciana va cargando sus espaldas de más y más cosas. Finalmente la joven súbitamente recuerda que su propósito era rescatar a su hermano, logrando salir de allí, encaminándose decididamente hacia el castillo en donde lo tienen prisionero.

¿Cuál es el significado metafórico que descubrimos en esta escena? La joven representa a toda persona, sin importar su edad, que posee una actitud de búsqueda existencial. Dicha búsqueda, mientras no se da por concluida, mantiene su espíritu juvenil. En el caso puntual de la protagonista, el rescatar a su hermano del rey

de los gnomos representa el propósito de vida que toda persona debe descubrir. Como contrapartida, la mujer anciana representa a toda persona que pasa por la vida cargando cosas sobre sus espaldas como máxima aspiración. Lentamente esta acumulación de bienes y la falta de propósito (no se dirige a ningún lado, su lugar es el basurero) la va envejeciendo y oprimiendo, sin importar su edad cronológica. Pero la anciana de la escena no se mantiene neutral con respecto a su visitante, sino que intenta taparla de cosas para olvidar su verdadero propósito. Este mecanismo de persuasión, condensado en la frase "todo lo que necesitas esta acá adentro", simboliza toda seducción opresiva con la que arremete en modelo consumista actual. ¿La salida posible? Cuando la joven recuerda que estaba buscando, logra liberarse de las distracciones y ataduras que le impedían avanzar. Es el recuerdo de su propósito lo que la lleva a exclamar resueltamente *"It´s all junk"*(todo es basura).[23] En nuestra Escuela Integral de Salud creemos firmemente que descubrir nuestro propósito de vida es un paso fundamental para dar sentido y dirección a todo lo que hacemos. Y para evitar empantanarnos con distracciones de todo tipo que terminan por esclavizarnos y volvernos infelices. Es por ello que una de nuestras frases de cabecera es la siguiente: "El día más importante de tu vida es aquel en el que descubres para que has venido al mundo". Intentamos, mediante nuestro espacio de salud, que ese día llegue a ser todos los días…

Queremos finalizar este apartado poniendo la mirada en la figura que debería encarnar las opciones pedagógicas aquí presentadas: la figura del pedagogo. Si hay una palabra que mejor expresa lo que esta persona debería ser, esa palabra es testigo.

---

[23]RATTRAY Eric (productor) y HENSON Jim (director), (1986), *Laberinto* [cinta cinematográfica], Gran Bretaña: The Jim Henson Company.

¿Por qué testigo? Porque creemos, y más aún en estos tiempos en los que la desorientación desdibuja los horizontes de nuestras búsquedas, que todos necesitamos testigos que con su vida nos confronten, nos muestren algo distinto, referentes que se jueguen y no se preocupen por caer bien a primera vista sino que se asuman con todas las consecuencias, inclusive las del rechazo de los otros. En definitiva, necesitamos gente jugada por sus convicciones, que inspiren y sean capaces de transmitir pasión por ellas, que testimonien, aún sin decirlo, que “esto que vivo vale la pena ser vivido, y aunque a voz te parezca una locura, aun así te desafío a que lo intentes”.

El teólogo uruguayo Juan Luis Segundo[24] nos habla de los testigos de felicidad que todos necesitamos encontrar para elegir caminos en la vida que valgan la pena seguir. Testigos que hayan jugado sus “cartas” realizando opciones que dan sentido a sus vidas, y que los hacen felices, independientemente de las dificultades del camino elegido. Queremos poner el acento en el acontecimiento pedagógico que implica transitar por las sendas de la liberación. En esta clave, las relaciones pedagógicas se desquician y desnaturalizan, porque el que testimonia, invitando a otros a ingresar al ámbito de una experiencia utópica, no necesariamente es el que más conoce las categorías teóricas sino el que más experiencia tiene por los caminos de la liberación. Lo que logra abrirnos a otros mundos posibles, es el testimonio de quienes materializan esos mundos trayéndolos a la existencia. De esta manera el “niño” puede ser “conducido” hacia un lugar, tal como lo indica el significado etimológico de la palabra pedagogía.

Los lugares que permiten vivir una experiencia estética utópica, sensible y materialmente, inspiran, movilizan, revitalizan

---

24 Cf. SEGUNDO Juan Luis, *La historia perdida y recuperada de Jesús de Nazaret*, Sal Terrae, Santander, 1991.

los cuerpos muchas veces maniatados por el autocontrol y el miedo y finalmente pueblan de imágenes los deseos y los sueños, cosa que no logran los discursos críticos que sólo acentúan los aspectos negativos de la realidad. El mejor acontecimiento pedagógico liberador no será aquel donde lo que prime sea la transmisión de un contenido racional, por mucho que pueda esclarecer las ideas. Será más bien aquella invitación a caminar juntos por los espacios de la experiencia utópica, por parte de quien pueda dar fe con su vida que ese es un camino de felicidad que vale la pena ser recorrido.

2.1 LA FÁBRICA, LA DISCO Y EL SHOPPING

La tarea que se nos impone ahora es la de realizar un análisis de aquellas instituciones que actualmente se han convertido en referencia para todas las personas que eligen, por distintas razones, hacer ejercicio físico. Estamos hablando de los gimnasios. En la cultura actual el gimnasio, o el gym para quienes están más influenciados por el modelo anglosajón, es el lugar para hacer ejercicios monitoreados por un instructor al que hay que remunerar económicamente por su trabajo. Ese instructor con mucha frecuencia no es un docente de profesión sino una persona que ha realizado algún instructorado en el que ha aprendido técnicas específicas de entrenamiento, las cuales lo habilitan para su transmisión. Rara vez estos espacios son nombrados, en el lenguaje coloquial, con palabras que remitan a algo que tenga que ver siquiera con alguna institución educativa o de transmisión de conocimientos. Pongo un ejemplo: por mucho que me afane en concebir y fundamentar nuestro espacio como una Escuela, muchas veces he escuchado a alguna persona decir "estoy en el gimnasio", cuando alguien interrumpía su rutina con un llamado telefónico. Hasta ahora no pude escuchar a nadie contestar "estoy en la Escuela". Está claro que en el imaginario social el gimnasio es un lugar para hacer ejercicios y mover el cuerpo, además de socializar, mientras uno se va poniendo "en forma".

Vamos a asumir, pues, que nuestro espacio es un gimnasio, tal y como se lo representa la gente. La cuestión será entonces indagar qué tipo de gimnasio es el que somos y que tipo de gimnasio aspiramos a ser. Y para darnos a ello, realizaremos

una tarea previa en este apartado: mediante un juego de analogías, describiremos tres modelos de gimnasio que podemos encontrar en la actualidad, cada uno con su identidad y características propias: el gimnasio-fábrica, el gimnasio-disco y el gimnasio-shopping. No estableceremos juicios de valor, simplemente nos permitiremos pincelar un cuadro de estos espacios, y, tal vez, divertirnos un poco. Echemos un vistazo…

En primer lugar, encontramos al gimnasio-fábrica, lugar de culto del "fierrero" más tradicional, ese que mira con desencanto la transmutación de los gimnasios actuales, demasiado cargados, por los colores estridentes de su equipamiento, por la cantidad de propuestas y por la música comercial de moda. Gimnasios eran los de antes dirá el viejo fierrero, mientras añora las tonalidades grises de las barras y mancuernas o el negro de los discos de peso. Aquel gimnasio está en peligro de extinción: es el que se resiste al cambio para no perder una esencia en la que cree fervorosamente. A ese gimnasio, que supo brillar en los años 80s y 90s del pasado siglo, se iba a construir músculo, aspirando a acercarse siquiera a aquella imagen pegada con cinta transparente en las paredes casi desprovistas de espejos: Arnold Schwarzenegger. En ese templo donde eran sacralizados los pectorales amplios y los dorsales en forma de V, la liturgia se completaba con música ruda, "metalera", y cada vez que el viejo grabador imponía la banda de sonido de Rocky Balboa, los esmerados miembros de aquel sacro santo lugar llegaban al culmen del éxtasis colectivo. Toda esa atmósfera estética nos remite a la vieja fábrica: la de Charles Chaplin en la película "Tiempos modernos". Los ejercicios mecánicos, las tonalidades

grises, los cuerpos aspirando a convertirse en productos manufacturados. El esfuerzo y el sudor, las tres series por diez repeticiones, la monotonía de la cíclica rutina… ¿quién, de la generación nacida en los 60s o 70s no tuvo un affaire con este tipo de gimnasios? ¡Ahhh! ¡Tiempos gloriosos aquellos!

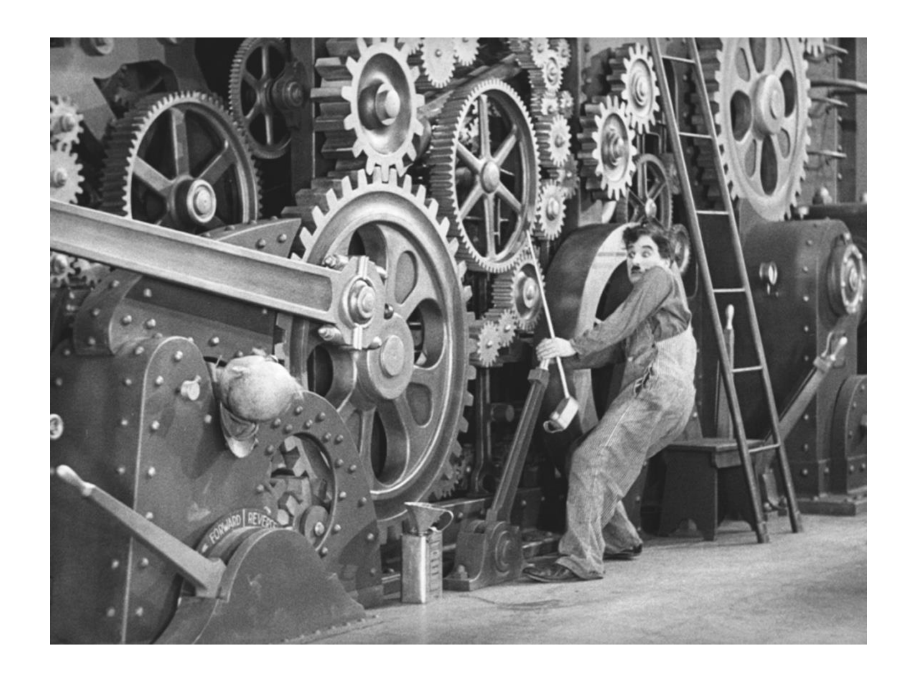


Fig. 1 Charles Chaplin representando al esforzado obrero en una escena clásica de la película Tiempos modernos (1936).

Pasemos al análisis del segundo tipo de gimnasio que podemos encontrar en la actualidad, cuando vamos en búsqueda de espacios para hacer ejercicio: el gimnasio-disco. Esta reinvención del gimnasio tradicional posiblemente se hizo eco de la principal crítica a un espacio que fue perdiendo adeptos entre

las nuevas generaciones: El gimnasio es aburrido. El gimnasio es rutinario. Y no tiene porqué ser así. También uno se puede divertir mientras mueve el cuerpo, así que, ¡pongámosle onda! Entonces la transformación buscó asemejar el viejo gimnasio con algún ámbito en el que la gente se divierta y la pase bien. Y ese espacio lo encontró en la discoteca. El gimnasio se llenó de luces de colores y de sobre estimulación auditiva. El "ojo del tigre"[25] dio paso a las canciones comerciales más escuchadas en la radio. Daddy Yankee le ganó la pulseada a James Hetfield.[26] El gimnasio dejó de ser rudo para pasar a ser divertido, más "ligero", sin tantos aparatos y mucho más sociable. Ahora la gente puede bajar de peso mientras baila y, de paso, no tener que esperar a que llegue el fin de semana para salir a bailar con los amigos, combo completo.

[25]"*Eye of the tiger*", en el inglés original, fue una de las más emblemáticas canciones de la saga de Rocky.
[26]James Hetfield es el vocalista y líder de la banda Metallica.



Fig. 2 Cada vez es más común encontrar la "bola de boliche", emblemático símbolo de la fiesta y de la noche en los gimnasios de moda de la actualidad.

Finalizando este juego de analogías, nos encontramos con el gimnasio-shopping, otra versión maquillada y *aggiornada* del viejo gimnasio "ochentoso". Esta versión actual del gimnasio pone mucho más cuidado en la dimensión estética. Tanto que no nos podríamos ni imaginar en estos lugares aquel cuadrito del esmerado fisicoculturista austríaco,[27] cuya exacerbación muscular haría quedar casi grotesco el lugar. Por el contrario, lo que allí se impone es el cuerpo a la moda en nuestros días: el cuerpo fit, de suavizadas y funcionales formas. Ya no hay paredes sombrías y vacías, sino múltiples espejos en los cuales poder mirarse y mirar a otros, en furtivos juegos visuales. Los rústicos aparatos de antaño, como la simple y llana banca para press pectoral o la polea para dorsales cedieron su lugar a otros mucho más sofisticados y tecnológicos. Hay más colores, más y más nuevos implementos, más ejercicios, más técnicas y más dimensiones del entrenamiento

[27]Estamos haciendo alusión al ícono de la hipertrofia muscular de los años 80s: Arnold Schwarzenegger.

de las cuales ocuparse. La atmósfera estética que se palpita se asemeja a un shopping en el que uno puede distraerse mirando vidrieras que ofrecen un sin número de mercancías para la venta. Uno podría avanzar con la analogía al punto de imaginar esos cuerpos, expuestos al insoslayable juego de espejos, devenidos en mercancías de sí mismos, puestos allí para ser consumidos visualmente por todos los visitantes de ese gran mercado. Y, tal como sucede en los shopping, la estética establece sus propios estándares de belleza, lo que torna muy difícil que alguien pueda sostenerse en este tipo de espacios si su cuerpo-mercancía no está acorde a lo que se espera ver allí.



Fig. 3 Un shopping por dentro, donde impera una estética de limpieza, pulcritud y luminosidad.

Una vez concluido el recorrido visual a través de estas tres opciones por las que la gente suele optar en sus búsquedas para sentirse mejor, vale hacer una aclaración. Debemos decir que somos conscientes que lo que hemos hecho fue una especie de caricatura de realidades que siempre son más complejas. Difícilmente encontremos *in vivo* algún gimnasio que se ajuste tan fielmente a las descripciones trazadas. Lo más probable es que en la mayoría de los gimnasios actuales convivan dos o más de las características nombradas. Lo que si nos interesa resaltar de este tipo de gimnasios es aquello que consideramos como un denominador común: su falta de mirada crítica al modelo cultural hegemónico. Por el contrario, y como pudimos ver, la mayoría de las veces las mutaciones que van sufriendo los gimnasios están a tono justamente con los cambios culturales de dicho modelo.

Desde una mirada superflua se nos podría objetar que los gimnasios no tienen por qué cumplir con esa función social crítica, sino que están en el mercado para otra cosa, para ayudar a la gente a sentirse mejor, lo cual no deja de ser cierto. Ahora bien, esta mirada simplificada nos obliga a profundizar la reflexión si queremos ser fieles a ese objetivo primordial que tranquilamente puede ser el de mejorar la condición de salud para sentirse bien. Porque uno mira a su alrededor y no percibe que mucha gente se sienta bien con su salud. Más bien percibimos todo lo contrario. Y no sólo desde el plano subjetivo, sino desde las férreas y contundentes estadísticas: más y más cáncer, obesidad, diabetes, enfermedades del corazón y demencias seniles han pasado a ser el sello distintivo de las sociedades occidentales, modernas y civilizadas. Entonces uno debe pensar que el modelo cultural

hegemónico no está funcionando como debiera. No nos está haciendo bien. No nos permite estar saludables. La clave, entonces, para sentirnos mejor y así poder desarrollar todas nuestras potencialidades, será la de promover, no sólo la actividad física, sino más bien toda una filosofía de vida alternativa a la que se nos impone por todos los medios desde el modelo cultural hegemónico. Esa filosofía de vida no se puede reducir a una rutina de ejercicios, que hipertrofien nuestros músculos, nos distraigan o diviertan solamente. Es una apuesta mucho más grande, que involucra una transmisión pedagógica de conocimientos y saberes para la vida. Una transmisión que es consciente de haberse posicionado críticamente frente a un modelo cultural que aleja a las personas de su genuino objetivo de alcanzar un estado óptimo de salud. Objetivo que, es importante explicitarlo, forma parte de un derecho universal que tenemos que exigir como colectivo social.

Fue el pedagogo brasileño Paulo Freire (1921-1997) quien nos dejó la idea de que todo acto de transmisión pedagógica es intrínsecamente ético y político, porque siempre persigue intereses concretos que impactan en los modos de vida y organización de los individuos y las sociedades. Toda acción educativa implica un posicionamiento ético y político específico por parte de los sujetos involucrados en el acontecimiento pedagógico. Más aun, "no explicitar una intencionalidad educativa es permitir que la intencionalidad educativa hegemonizada en un momento determinado, sea la que prevalezca".[28] Esta noción pone al

[28]BOLTON Patricio, *Escuela y educación popular*, Versión 4.2, 2003, pág. 10.

descubierto la falaz neutralidad de la acción educativa y es de vital importancia para el educador que se posiciona existencialmente como "ateo" de toda organización social hegemónica, desfetichizándola, y buscando siempre trascender todo sistema que, al pretender ser un todo acabado y completo, se declara inmune a toda crítica, perpetuando así sus injusticias.

¿Este es un saco que le queda grande a un gimnasio? Creemos que no y por eso apostamos por la creación y el desarrollo de la Escuela Integral de Salud. Un espacio que busca no quedarse sólo en el plano de la práctica de ejercicios físicos sino que intenta ir mucho más allá con sus miembros: introducirlos, a través de la transmisión y construcción colectiva de conocimientos y prácticas, por un camino que implica toda una filosofía de vida. Filosofía de vida anclada en una concepción del hombre como ser integral, con dimensiones tanto físicas, como intelectuales, sociales y con aspiraciones de trascendencia. Llevar adelante esta tarea implica construir una nueva analogía: la del gimnasio-escuela. O tal vez, más que construir un espacio desde la nada, arrojar una mirada a la historia para tratar de descubrir alguna institución que en otros tiempos haya puesto en práctica estos mismos principios. De eso nos ocuparemos en el próximo apartado.

2.2 LOS GIMNASIOS GRIEGOS Y LA PEDAGOGÍA SOCRÁTICA

Hemos establecido en el párrafo anterior tres analogías que bien pueden expresar un intento por gestionar la salud. Intento válido, aunque desde nuestra perspectiva, insuficiente por no arrojar una mirada antropológica crítica e integral. Ahora bien, si queremos buscar otra analogía, que exprese de una mejor manera lo que buscamos alcanzar desde nuestra Escuela Integral de Salud, nos tendremos que remitir necesariamente a los antiguos gimnasios griegos.

Posar la mirada en la fascinante y vasta cultura griega, para iluminar las búsquedas del presente no es una estrategia nueva. De hecho, hay varios ejemplos históricos, cuyo denominador común es la necesidad de un golpe de timón para enderezar el rumbo. El Renacimiento italiano que hizo de la ciudad de Florencia una nueva Atenas, se inspiró en el humanismo helénico para "soltar las amarras" de la concepción teocrática medieval que era vista como un freno para el desarrollo de las ciencias y las artes. La derrota del ejército francés en la guerra Franco-Prusiana (1870/1871), llevó al Barón Pierre de Coubertain a una profunda reflexión. También él puso su mirada en el ideal griego del desarrollo de las virtudes físicas y morales, lo que lo llevó a promocionar la práctica deportiva por todo el mundo, esfuerzo que culminaría con la restauración de los Juegos Olímpicos.

¿Por qué Grecia, especialmente la del período clásico, vuelve a ser una y otra vez referente histórico? Básicamente porque en aquel momento, encuadrado entre los siglos V y IV a.C., floreció aquella civilización que logró uno de los más grandes

aportes al desarrollo científico y espiritual de la humanidad. Cimentada en una confianza antropológica sin igual, merced al retroceso definitivo de su gran enemigo el Imperio persa tras el triunfo en las Guerras Médicas, las principales polis griegas, cuyo máximo exponente fue Atenas, se convirtieron en cuna del desarrollo de las más diversas ciencias: la arquitectura, la pedagogía, la filosofía, la biología y la medicina, son algunos de los más eximios ejemplos. Y si acaso hubo una institución específica en la que este fluir de ideas y el cultivo de las cualidades físicas y morales de los ciudadanos de las polis tuvo lugar, este fue el gimnasio.[29]

El gimnasio debe su nombre al vocablo griego γυμνός cuyo significado es desnudez, ya que sus participantes realizaban los ejercicios físicos completamente desnudos.Esta institución se fue gestando en el siglo VI a.C. y originariamente estaba destinada al desarrollo de las cualidades físicas de los guerreros. Sin embargo, tuvo su esplendor en el período clásico, cuando las escuelas filosóficas irrumpen en ellos, motivadas por la búsqueda del desarrollo integral y armónico de los ciudadanos. Este nuevo escenario pedagógico se vio favorecido en parte a las características arquitectónicas propias de estos lugares: espacios amplios, abiertos, con palestras, paseos sombreados, pórticos, exedras (salas de reunión con asientos) y baños públicos, lo que los convertía en lugares privilegiados para las convenciones y

[29] Cf. LEÓN ALONSO Pilar, (2008), *Los espacios del saber y del pensamiento en el mundo griego*, Boletín de la Real academia Sevillana de Buenas Letras: Minervae Baeticae, ISSN 0214-4395, Nº 36, págs. 33-80. Disponible en la web: http://institucional.us.es/revistas/rasbl/36/art_2.pdf.

consecuentemente para la nueva pedagogía que buscaba educar a los miembros de la polis.

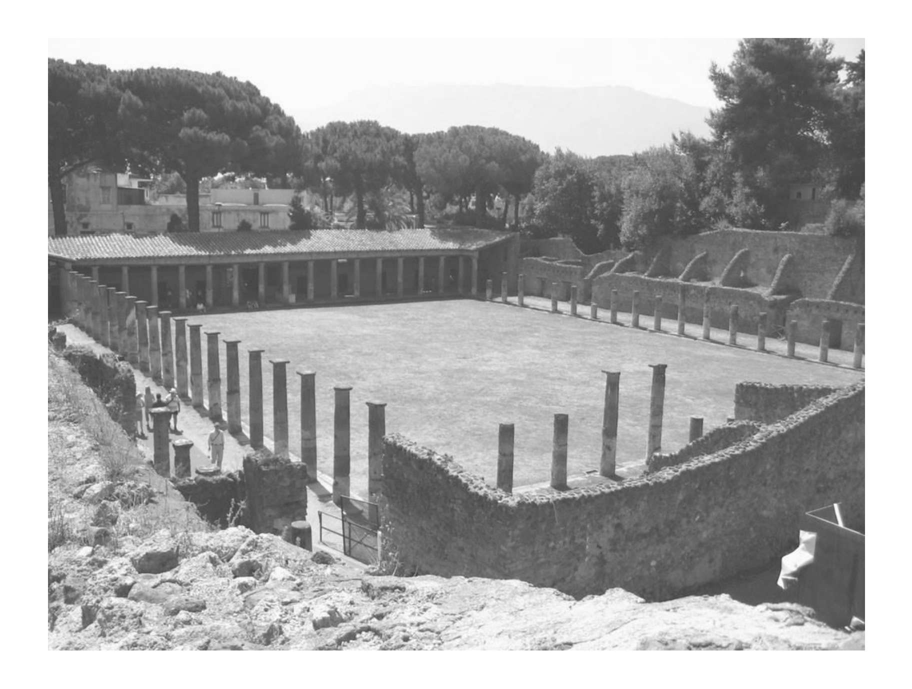


Fig. 1 Palestra en Pompeya. Este emblemático sitio replicaba, debido a la influencia helénica en el mundo romano, los gimnasios griegos, de los que nos han quedado sólo escasos restos arqueológicos.

Como sucede invariablemente en todo acto pedagógico, los intereses éticos y políticos atraviesan a quienes tienen a su cargo la transmisión de conocimientos. Y el caso de la Grecia clásica no fue la excepción. Abordar este tema es crucial para entender las propias motivaciones que direccionan la pedagogía de "nuestro gimnasio", la Escuela Integral de Salud.

> En la Atenas del siglo V, después de la victoria de los griegos sobre los medos, surgen dos tendencias claras entre los ciudadanos atenienses. La primera la integran aquellos que, llenos de orgullo y confianza en sí mismos, quieren explotar este éxito militar y se deciden por la expansión en política exterior, el esplendor ornamental en la ciudad, el enriquecimiento individual y el ejercicio del poder a cualquier precio, todo lo cual representaba una ruptura con el espíritu arcaico griego. La segunda tendencia está representada por aquellos otros atenienses que consideran la victoria sobre los medos como una victoria de las virtudes griegas tradicionales sobre la molicie y el lujo asiáticos.
>
> En filosofía es fácil distinguir estas dos corrientes. Entre los primeros se encuentra la mayoría de los sofistas, que ofrecen su sabiduría al servicio de no importa qué fin con tal de que recaiga en provecho propio o de sus clientes, y para ello recurren a argumentos truculentos (sofismas) expuestos de una manera atrayente y bella (retórica). Entre los segundos sólo quedan algunas figuras aisladas que intentan salvar las virtudes de los antiguos griegos: la reciedumbre de espíritu, la austeridad de vida y las ansias de libertad e independencia. Pródico y Sócrates son unos de los pocos defensores de estas virtudes frente a la amoralidad de los nuevos sofistas.[30]

Aquel efervescente siglo V griego fue testigo tanto de la prosperidad económica y el desarrollo científico, como así también de la decadencia moral que llevaría a las principales

[30]GARCÍA GUAL Carlos, *Historia de la Filosofía Antigua*, Trotta, Madrid, 1997, pág. 201.

ciudades griegas agrupadas en la Liga de Delos (y encabezada por Atenas), a su debacle y derrota militar en manos de las ciudades agrupadas en la Liga del Peloponeso (encabezadas por Esparta) hacia fines de ese mismo siglo. En este proceso, la puja por dos filosofías de vida bien diferenciadas tuvo su escenario de contienda en los gimnasios. Y nosotros hoy elegimos tomar partido por la inspiradora vida y educación impartida por Sócrates frente a la "nueva y seductora sofística" que en el ámbito de la salud busca sumar adeptos al ritmo que impone el mercado, a través de las últimas modas mediáticas en materia de ejercicios y diversión.

> La sofística es una expresión de la desorientación general de los espíritus. Se ha sacudido el fundamento de toda moral individual y social; se ha extendido la duda sobre la posibilidad de un conocimiento objetivo. Sócrates (469-399) con su enseñanza, con el ejemplo de su vida y de su trágica muerte, señala a la conciencia griega un camino para salir de esta crisis. Su obra es un examen continuo: examen de la propia alma y del alma ajena; examen para descubrir lo que es, para sí y para los otros, para los individuos y para la comunidad social, el bien, el verdadero bien. Ésta fue su vocación filosófica.[31]

[31]LAMANNA Paolo, *Historia de la Filosofía I. El pensamiento antiguo*, Biblioteca Hachette de Filosofía, Buenos Aires, 1957, pág. 147.

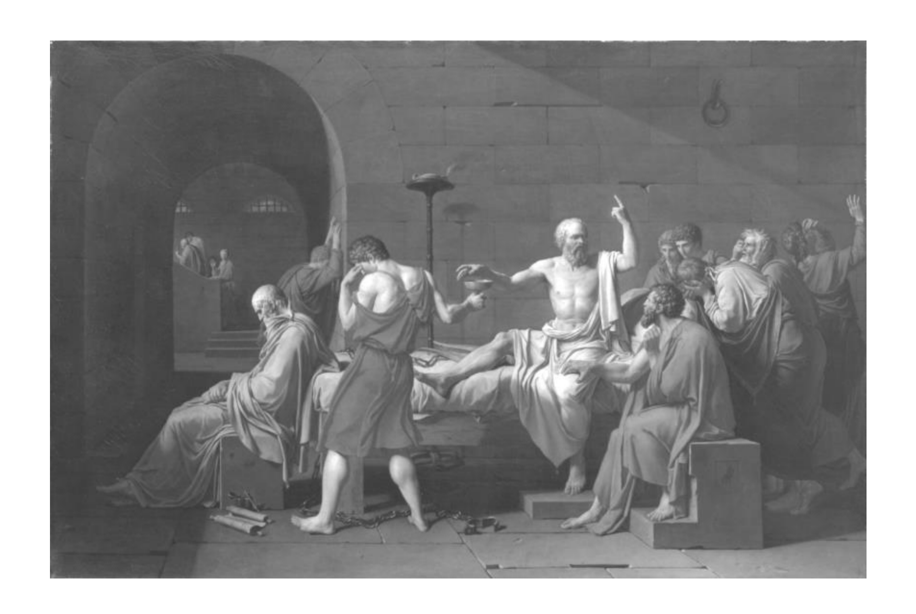


Fig. 2 “La muerte de Sócrates” (1787). Pintura al óleo del artista francés Jacques-Louis David. Museo metropolitano de Arte. New York.

Todos los hombres aspiramos a la felicidad en la vida. Es en este universal propósito en el que aquella máxima pedagógica socrática adquiere su inmutable actualidad: “Conócete a ti mismo”. El ejercicio del autoconocimiento está en la base misma del camino hacia una liberación que posibilite el desarrollo de todas nuestras potencialidades. Más aun en estos tiempos, en los que el exceso de información proveniente de afuera se puede convertir con facilidad en un ruido tan ensordecedor que no nos permita escucharnos a nosotros mismos. Elegir a Sócrates como ideal pedagógico no es ciertamente elegir el camino más fácil. O el que goza de más marketing y popularidad. Pero a sabiendas de

ello, aun así lo elegimos porque creemos que representa un camino de virtud y de crecimiento, tanto personal como comunitario. Imprescindible e impostergable por cierto.

Una de las grandes lecciones que podemos aprender, tanto de Sócrates, el gran maestro, como así también de sus seguidores y las escuelas que formaron es que, si bien con diferencias de matices, todos ellos creían que las virtudes no eran un privilegio de nacimiento o algo así como un paquete recibido por naturaleza, sino características de la personalidad que se podían desarrollar llevando una determinada filosofía de vida y siguiendo un método pedagógico específico. Desarrollar las virtudes se convertía entonces en una verdadera conquista personal. Pero había aun otro punto en el que confluían Sócrates y sus seguidores: el espíritu crítico. La tan ansiada conquista de las virtudes se dificultaba cada vez más conforme las prosperas ciudades griegas se entregaban al lujo y las necesidades superfluas. Ante esta decadencia moral, los sofistas no se preocupaban por arrojar una mirada crítica, sino más bien se afanaban en ofrecer las herramientas prácticas para lograr el éxito individual. Por el contrario, Sócrates y sus seguidores elegían el camino arduo de ser el "tábano en el lomo del asno", la molesta presencia de quien denuncia primero con su vida antes que con sus palabras, el actual orden de cosas.

Uno de los más importantes discípulos de Sócrates fue Antístenes de Atenas. Este filósofo adoptó las enseñanzas éticas del gran maestro para luego desarrollar su propia escuela filosófica: la escuela cínica, cuyo nombre justamente provino del

hecho de elegir, como lugar para impartir sus enseñanzas, el gimnasio ateniense denominado Cinosargo (del griego κυων αργος, que significa "perro ágil"). Su doctrina se basaba fundamentalmente en un retorno a una vida conforme a la naturaleza, simple, ruda y austera, cuyo aspiración a la felicidad sólo se podría lograr liberándose de todas las necesidades superfluas que esclavizan y hacen infeliz al hombre.

Más conocido que el fundador de esta escuela filosófica, aparece la figura de uno de sus discípulos: Diógenes de Sinope. Exiliado de su ciudad natal en las orillas del Mar Negro por falsificar monedas junto a su padre, poseedor de múltiples y disparatadas anécdotas, este excéntrico personaje llega a Atenas con la misión de poner en evidencia las falsas costumbres de los atenienses. Su vida radical fue una constante denuncia del modelo cultural hegemónico que se imponía en la próspera capital griega. Platón, en sus diálogos llamó a este particular hombre como el "Sócrates loco". Para no perder el enfoque, debemos decir que el objetivo de recuperar esta singular escuela filosófica como lo fue la escuela cínica y a uno de sus más reconocidos miembros, en este contexto de analogías, tiene el valor de poder rescatar un modelo de crítica al sistema desde un verdadero estilo de vida alternativo que confronta más con la presencia que con las palabras. Un modelo que por cierto no ha dejado de renacer con algunos de sus postulados en cada época histórica: podemos rastrearlos en la experiencia espiritual de San Francisco de Asís, tan caro a nuestra identidad. Hoy en día, los valores cínicos reaparecen en diversos movimientos ecologistas, antiglobalización y de crítica al desmadrado consumismo capitalista.

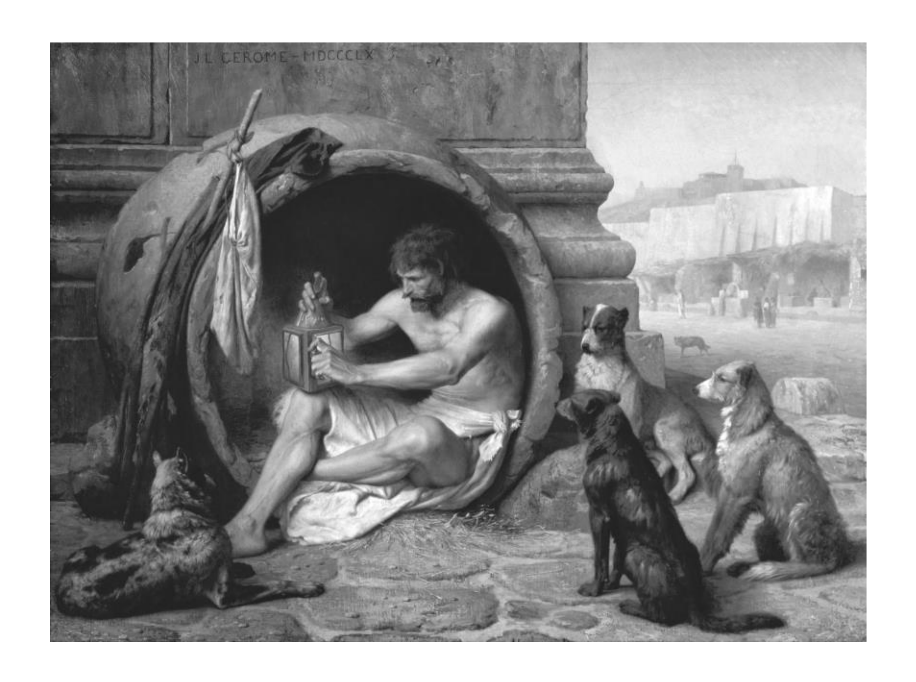


Fig. 3 "Diógenes sentado en su tinaja" (1860). Cuadro del artista francés Jean-Léon Gérome.

Para concluir con este apartado, podemos decir que nuestra búsqueda de alguna analogía que nos permita pensarnos como espacio dentro de la sociedad actual ha llegado a buen puerto con la imagen del gimnasio griego. Son varias las razones que nos llevan a identificarnos con aquella institución antigua. Para empezar, la concepción griega del desarrollo armónico del individuo implicaba tanto un conocimiento teórico como el ejercicio de una práctica, ambas cosas necesarias. El conocimiento teórico, que los filósofos impartían en los gimnasios, estaba ordenado a una filosofía de vida cuyo objetivo último era la

búsqueda de la felicidad. Los ejercicios físicos, que dieron origen a esta institución antes de la aparición de los pedagogos y filósofos, seguían siendo la piedra fundamental de todo lo que allí se hacía. Finalmente, con Sócrates y las escuelas que de su enseñanza emergieron, los gimnasios se convirtieron también en espacios de crítica al orden establecido, cada vez que ese orden se convertía en obstáculo para el desarrollo de las virtudes.

La Escuela Integral de Salud, en continuidad con estas instituciones, tanto más será fiel a su vocación cuanto más se enfoque en el desarrollo integral de sus miembros. Personas que, como todos, buscan la felicidad y se acercan a este espacio para estar un poco mejor. Personas a las que nos debemos y nos sentimos responsables de ofrecerles algo que quizás muchas veces vaya más allá de sus motivaciones inmediatas: una verdadera filosofía de vida. Unas opciones pedagógicas específicas que, mediante prácticas y transmisión de conocimientos, logren instalar hábitos saludables que impliquen modos de ejercitarse, de alimentarse, de gestionar el stress y el descanso, de vincularse con los demás, con la naturaleza y con el modelo cultural hegemónico. Y todo en función de un propósito de vida que haga posible que cada uno pueda aportar al mundo eso que lo hace único y necesario para el conjunto.

3

EL CAMINO

Llegados a este punto, y con lo escrito hasta aquí, creemos que los principios que nos motivan han quedado lo suficientemente claros. El resto de esta obra se va a orientar más a mostrar cual es el camino específico que decidimos tomar, que se traduce finalmente en nuestras actividades cotidianas. Una vez establecido que nuestro espacio es un gimnasio-escuela inspirado en el modelo griego clásico, quisiéramos abrir esta nueva sección desde una frase generadora, aspirando a que la misma llegue a ser el "leitmotiv" que guie a nuestros alumnos. Como fuera expresado en su momento, desde una ética hegemónica, ética del autosacrificio regulada por el principio de muerte, se justifica la frase "tengo que matarme en el gimnasio". Por el contrario, desde una ética de la liberación, ética de y para la vida, proponemos una frase alternativa: "voy a ***vivirme*** en el gimnasio". Con esta frase estamos afirmando, y aspirando a la vez, a que nuestro espacio promueva la vida con cada una de sus actividades. Vida plena, que es la posibilidad de contribuir socialmente a la multiplicación de individuos sanos, fuertes y felices, que puedan desplegar todas sus potencialidades existenciales en beneficio del conjunto social. Suena utópico, pero ya hemos hablado sobre eso…

Creemos que la mejor manera de presentar nuestro camino es justificando el nombre que hemos dado a nuestro espacio: Escuela Integral de Salud. Comencemos.

Es Escuela porque allí circulan conocimientos. Como sucede en todos los ámbitos educativos, en nuestra escuela también existe una transmisión pedagógica de conocimientos. Nuestra particularidad es que lo que intentamos trasmitir como propuesta es una filosofía de vida y no meros conceptos o simples técnicas para entrenarse. Desde un posicionamiento pedagógico consciente y específico buscamos introducir a nuestros alumnos en un modo de vida alternativo que creemos superador que el propuesto por el modelo cultural hegemónico actual.

Hoy somos testigos de cómo una gran parte de la sociedad busca caminos posibles para mejorar su salud. Como sucede con todo lo masivo, enseguida nace en torno a ello un fuerte movimiento de mercado para satisfacer esas necesidades. El problema termina siendo que los intereses de mercado tienden a satisfacerse a sí mismos. La clave para tener éxito en este camino creemos que está en el conocimiento. El conocimiento es poder. Conocer nuestro cuerpo y como funciona es el camino seguro para poder tomar las mejores decisiones, aquellas que impacten verdaderamente en nuestra salud a largo plazo. No nos interesa alcanzar los modelos de cuerpo perfecto para la temporada de verano. Nos interesa lograr que nuestros alumnos puedan auto-gestionar su salud, desde un empoderamiento sanitario, y la piedra de toque de ello está en la formación permanente.

En este lugar es donde cobra sentido pleno la máxima socrática que nos motiva: "*γνωθι σεαυτόν*" (conócete a ti mismo). El conocimiento que promovemos no es meramente un saber teórico de cómo funciona el cuerpo humano, en sentido universal y genérico. Es necesario desprenderse del lastre de viejas dicotomías (cuerpo-mente) que impiden asumirnos como una unidad bio-psico-espiritual y social. El conocimiento de sí que intentamos transmitir nace de la fusión de dos teorías: la sabiduría socrática y la individualidad bioquímica. Conocernos a nosotros mismos implica el ejercicio de aprender a escuchar cómo funciona nuestro propio cuerpo. Y para ello hacen falta dos cosas: un marco teórico y una práctica constante de escucha y diálogo interior. Pero para entender qué queremos decir con diálogo interior debemos alertar que no nos referimos a algo que ocurre solamente en el plano de la razón. El diálogo con uno mismo es aprender a escuchar cómo va reaccionando nuestro cuerpo ante los distintos estímulos, ya sean del entrenamiento, la alimentación, la relajación, respiración, etc. Conocer las reacciones para ejercer un control consciente sobre nuestro cuerpo, sabiendo qué nos hace bien y nos acerca a nuestros objetivos, y qué nos hace mal y en consecuencia nos aleja de los mismos.

Es Integral porque intentamos abordar todas las dimensiones de la experiencia humana: física, mental, espiritual y social, y sus múltiples relaciones. Sólo atendiendo de manera integral todos estos aspectos es posible alcanzar la salud plena. No alcanza sólo con ir al gimnasio a hacer ejercicios físicos, sino se modifican hábitos alimenticios que mantienen nuestros cuerpos en un estado de inflamación crónica. No alcanza con seguir una

dieta rigurosa si no hemos descubierto cual es nuestro propósito. Es muy difícil sostenerse en un camino alternativo, por saludable que fuera, sin una red de vínculos afectivos que nos sostengan en los momentos de prueba. Es necesario alcanzar un equilibrio entre todas estas dimensiones de lo humano para alcanzar la salud, es por ello que nuestro método de trabajo se afirma sobre cinco pilares fundamentales: propósito, vínculos, alimentación, ejercicios y descanso. Haremos una presentación de cómo abordamos cada uno de estos aspectos en los sucesivos capítulos de esta obra.



Fig. 1 Afiche promocional de la Escuela Integral de Salud en el que aparece el icónico "monociclo de la vida", representando nuestro particular camino para alcanzar una salud plena.

Finalmente, es de Salud porque nuestro objetivo es contribuir con múltiples recursos a que nuestros alumnos logren alcanzar un estado de salud plena que les permita desarrollar todas sus potencialidades existenciales. Se hace necesario explicitar aquí que entendemos bajo el concepto de salud. Para ello nos remitimos a la definición proporcionada por la Organización Mundial de la Salud, que entiende a la salud como un "estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad".[32]

Somos conscientes que la promoción de la salud es un compromiso social en el que no estamos solos, sino inmersos en una red de instituciones (educativas, sanitarias, gubernamentales) que tienen la obligación de prestar sus servicios para la concreción de este objetivo. A continuación nos permitiremos citar un significativo documento en este sentido:

Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud

> La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de

[32] Esta definición de salud data del año 1948 y se encuentra en el preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud.

> salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario.[33]

Una sociedad más sana, fuerte y feliz es nuestro sueño. La Escuela Integral de Salud es la institución que lo viabiliza. El camino que hemos presentado está constituido por cinco pilares fundamentales. En los siguientes capítulos nos detendremos un poco más en cada uno de ellos.

---

[33]Carta de Ottawa, emitida en la Primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, reunida en Ottawa, Canadá, el 21/11/1986 y organizada por la OMS.

3.1 PROPÓSITO

En el capítulo anterior, presentábamos la carta de Ottawa para la promoción de la salud en la que se enumeraban los aspectos indispensables de los que todo individuo o grupo tiene que ser capaz para alcanzar un bienestar integral. Uno de ellos está directamente relacionado con el propósito. El documento hablaba de "identificar y realizar sus aspiraciones", como una de las necesidades del ser humano. Desde nuestro espacio de salud proponemos distintas actividades cuyo objetivo es ejercitarnos para poder identificar nuestras genuinas aspiraciones de vida. Esta tarea no es tan simple como parece, especialmente en tiempos en los que la economía de Mercado promueve un consumo desenfrenado de bienes materiales como máxima aspiración. Es necesario discernir en la propia vida todos aquellos deseos que son introyectados por el Mercado como espejismos de felicidad, de aquellas aspiraciones verdaderas que brotan de haber identificado el propósito de vida.

Esta tarea de "separar el trigo de la cizaña" la hacemos desde dos líneas de acción: una es la formación en las Ciencias críticas, provenientes de diversos ámbitos como la biología, la sociología o la filosofía, por ejemplo. Para ello realizamos charlas, compartimos material de divulgación científica en distintos soportes como el texto o el documento audiovisual, y habilitamos espacios de diálogo, ya sea en el día a día del gimnasio, pero principalmente durante las actividades especiales como las caminatas en la naturaleza (ocasiones especiales en donde el entorno propicia los diálogos más profundos). La segunda línea

de acción que nos ayuda a identificar nuestro propósito de vida es la introducción en técnicas de respiración, relajación y meditación, a las que todos vamos ingresando progresivamente, ya que ninguno de nosotros se considera un maestro en este arte. Consideramos de vital importancia generar espacios en los que podamos aquietar la mente consciente, racional, para que puedan salir a la superficie otras facultades de nuestra capacidad intelectual como la inspiración, la intuición o la imaginación. Somos conscientes de las dificultades con las que nos encontramos hoy en día, debido al aturdimiento sensorial al que estamos sometidos. El torrente de imágenes, datos informativos y noticias que minuto a minuto nos invaden por las múltiples y casi omnipresentes pantallas van en la dirección contraria a nuestros objetivos, ya que, lejos de permitirnos "parar" por un momento nuestra capacidad racional, la sobre estimulan permanentemente, convirtiéndola en algo así como un ordenador que no cesa de procesar datos. Pero si algo nos diferencia de la inteligencia artificial es nuestra capacidad humana de desconectarnos a nosotros mismos a través de un acto consciente. Esta acción se torna cada vez más difícil conforme aumenta la estimulación mediática, pero no imposible. En nuestra ayuda vienen las técnicas de meditación provenientes del *mindfulness*.[34] En ellas nos vamos adentrando de a poco, ya que nuestro espacio todavía es nuevo y tiene mucho por crecer. Pero creemos que, aunque lentamente, vamos por la dirección correcta.

---

[34] REYNOSO Martín, *Mindfulness. La meditación científica*, Ed. Paidós, Buenos Aires, 2018. Este es el autor y la obra que estamos siguiendo en nuestro espacio para adentrarnos en estas técnicas de meditación.

Intentaremos a continuación aclarar de qué hablamos cuando decimos que el Propósito es uno de nuestros pilares fundamentales y por qué es un elemento constitutivo para una filosofía de vida alternativa y saludable como la que promovemos. Vamos a escaparnos de definiciones conceptuales estrictas, porque estamos en un ámbito que muchas veces refiere a experiencias difíciles de "medir" o "pesar" con el instrumental científico. Lo que nos queda es remitirnos a ello a través de su repercusión en las historias particulares de vida y plantear analogías conceptuales. Eso es lo que haremos.

Hace algunos años, Dan Buettner, un investigador norteamericano de la *National Geographic*, se dio a una tarea por demás interesante: visitar y convivir durante cierto tiempo con las personas más longevas del mundo. ¿Su objetivo? Desentrañar sus secretos para luego poder replicarlos en el vertiginoso mundo de la civilización occidental. Su plan de acción no fue visitar a centenarios particulares, sino viajar a las regiones del mundo en las que el promedio de vida medio de sus habitantes superaba con creces al de la media mundial. Así, una a una, fue visitando cada una de las cinco "zonas azules" (así las llamó) y se dedicó a estudiar *in vivo* los hábitos de vida de sus simpáticos abuelos. Luego de esta bella empresa antropológica, se dio a la tarea de recopilar datos y buscar puntos en común. Sus resultados fueron un verdadero canto a la diversidad. No existía algo así como una única receta universal para la longevidad, pero sí una serie de hábitos de vida en los que confluían todos los centenarios de las zonas azules.

Uno de ellos, y por eso hacemos mención aquí de esta experiencia, fue el propósito de vida.

Los habitantes de Okinawa le llaman ikigai, y los de Nicoya, plan de vida. El propósito es la razón "por la cual me levanto en las mañanas". En todas las zonas azules la gente tiene algo por lo cual vivir más allá de su trabajo. Las investigaciones demuestran que sentir que tienes un propósito le añade hasta siete años a tu esperanza de vida.[35]

Siguiendo con el tema, más adelante en su obra el autor lanza una pregunta desafiante y estimulante a la vez: "¿Cómo sería vivir en una comunidad donde, en lugar de detestar el tráfico o ir a trabajar, la gente estuviera en sintonía absoluta con sus dones, sus pasiones y sus valores?"[36] Somos conscientes de haber ingresado a un ámbito desdeñado por aquellas personas que necesitan probar con datos objetivos todas las cosas en las que se disponen a creer. En el fondo, aquí también hay una cuestión de fe o predisposición existencial a creer. Creer que nadie viene a este mundo por casualidad, sino que todos tenemos un propósito que nos conecta con el todo. Creer que a este mundo le faltaría algo si al menos una persona no le aportara su potencial de riqueza individual. También que descubrir y desarrollar nuestro propósito es una tarea incompleta que tenemos que completar para aportar algo valioso al mundo. Y que en eso se nos va la vida. Finalmente, creer que la clave de la felicidad está en poder visualizar nuestro propósito de vida y avanzar decididamente

---

[35]BUETTNER Dan, *El secreto de las zonas azules*, Ed. Grijalbo, Buenos Aires, 2016, pág. 24.

[36]Ibíd., pág. 150.

hacia él, por más obstáculos y distracciones que nos aparezcan en el camino.

Una de las principales herramientas en las que nos enfocamos para poder alcanzar nuestros propósitos es la visualización. Otra forma de llamar a esto podría ser soñar despiertos. Se trata de imágenes que nos damos a nosotros mismos, durante los sueños diurnos, de nuestra realización. Por medio de la facultad imaginativa que poseemos, realizamos ejercicios meditativos en los que poblamos nuestra mente de imágenes en las que nos vemos a nosotros mismos habiendo realizado nuestras aspiraciones. Nos damos a la tarea de pintar cuadros mentales en los que estamos haciendo y siendo lo que soñamos y esperamos para nuestras vidas. Creemos que mientras más veces nos veamos haciendo y siendo lo que deseamos, más energía haremos fluir en esa dirección, y estaremos más cerca de nuestros objetivos. Este ejercicio es de vital importancia en los tiempos que corren. La sobre estimulación sensorial que mencionáramos va en dirección opuesta a la facultad imaginativa, ya que "nos da todo hecho". Mientras más receptores pasivos de imágenes seamos, menos podremos hacer uso de nuestra facultad imaginativa. Intentamos, mediante las técnicas de meditación en las que nos estamos aventurando, poder parar y vaciar la mente consciente, abarrotada de información, para generar espacio libre en el que pueda emerger cada una de las imágenes que nos van a ayudar a realizar nuestras aspiraciones.

Este camino ya lo hemos comenzado, y las primeras experiencias hablan de la dificultad que conlleva. Más de una

persona nos ha contado su experiencia de no poder "parar" la mente, el tiempo que le lleva hacerlo, o lo efímeros que suelen ser esos momentos de silencio interior. Estas experiencias concretas de nuestros alumnos, lejos de amedrentarnos, nos mueven a redoblar la apuesta por este camino. Recién estamos comenzando a adentrarnos en el fascinante mundo de la meditación, pero los primeros frutos, que ciertamente nos comparte la gente como pequeñas conquistas personales, nos estimulan a seguir por lo que creemos que es la dirección correcta.

3.2 VÍNCULOS

El lugar que elegimos para los vínculos, en el "monociclo de la vida" que simboliza de manera gráfica nuestro camino como espacio educativo, es el eje y los rayos que dan sostén y cohesión a la rueda. Rueda que avanza direccionada por el propósito y en la que giran cíclicamente el ejercicio, la alimentación y el descanso. En efecto, si tendríamos que resumir en una palabra lo que significan los vínculos para nuestra filosofía de vida, esa palabra sería "sostén".

La primera reflexión seria sobre la necesidad de que nuestro espacio contribuya intencionadamente en la construcción de vínculos humanos sanos y duraderos, se produjo cuando elegimos nuestro logo. Voy a contar la anécdota porque la considero significativa a este respecto. Cuando emprendimos la tarea de confeccionar un logo que nos identifique como espacio, comenzamos a buscar ideas en internet, referidas a la actividad física y la vida saludable. Fuimos viendo una a una, más de 100 opciones distintas, pero ninguna nos terminaba de convencer. Cuando vimos por primera vez la imagen que se convertiría finalmente en nuestro logo, fue amor a primera vista. Y no porque la imagen fuera extraordinaria, sino porque nos hizo hacer consciente una falencia de todas las demás. En todas las que habíamos visto, sin excepción, la dimensión de los vínculos interpersonales estaba ausente. Eran imágenes de personas centradas en sí mismas, más o menos musculosas, más o menos en meditación. Pero solos. Nuestro logo nos hizo dar cuenta de ello. La filosofía de vida que queríamos proponer a la comunidad

no se trataba simplemente de estar mejor consigo mismo, de manera aislada. De hecho si había algo en lo que creíamos firmemente era que, para alcanzar una vida saludable y feliz, había que atender los tres tipos de vínculos que constituyen la experiencia humana: el vínculo consigo mismo, con los demás y con la trascendencia.

Eso fue en lo que creímos desde el principio, y eso fue lo que ayudó a constituir nuestro método de trabajo. El vínculo consigo mismo está representado en tres de nuestros pilares de trabajo: ejercicio, alimentación y descanso, de los que todavía tenemos que hablar en esta obra. El vínculo con la trascendencia está representado con nuestro trabajo acerca del propósito de vida, del que ya hemos hablado en el capítulo anterior. Y el vínculo con los demás, es justamente el tema que estamos abordando en este capítulo de la obra.



Fig. 1 Logo de la Escuela Integral de Salud, en el que quedan plasmados los vínculos a modo de puentes entre las personas.

¿Por qué damos un lugar tan relevante a la construcción de vínculos interpersonales en nuestro espacio de trabajo? Vamos a responder esta pregunta desde cuatro argumentos posibles.

Primero. La urdimbre afectiva. Cuando una persona, por los motivos que fueran, decide dar un viraje a su vida y comenzar a vivir de una manera distinta, más saludable en todo sentido, suele chocar con el modelo cultural hegemónico que va en otra dirección (a no ser que esa persona viva en una de las "zonas azules" de Dan Buettner, en cuyo caso, no haría falta una escuela como la nuestra). Intentar vivir conforme a una filosofía de vida alternativa supone enfrentarse a muchos cuestionamientos. Normalmente, pasado el desbordante entusiasmo inicial cuando sobreviene el cambio, queda la etapa más larga, que es la vida entera. Introducirse en un modo alternativo de vivir puede seducir a muchos en una primera instancia, pero lo que realmente cuesta, y más en estos tiempos de decisiones livianas, es sostener las convicciones y sus consecuencias durante toda una vida. La sensación de encontrarse luchando sólo contra la corriente suele ser uno de los motivos por los cuales muchas personas abandonan aquellos caminos que tanto los sedujeron en un primer momento.

También juegan en contra las experiencias de fracaso. Sea en una dieta, o en un régimen de ejercicio físico, el abandono, o corrimiento, aunque sea momentáneo, suele sonar a fracaso ante los ojos de los demás, sobre todo de aquellos cuestionadores que parecerían estar agazapados esperando el momento para justificar su convicción de que ese camino era impracticable. Y uno se

siente aún más solo. Como el equilibrista que se cae de su soga de equilibrio, y el duro golpe lo deja sin ganas de continuar intentándolo. A no ser que debajo tenga una red tejida que amortigüe el golpe… De eso estamos hablando con el concepto de urdimbre afectiva. Según la definición del diccionario, la palabra urdimbre remite al conjunto de hilos colocados en paralelo y a lo largo en el telar para pasar por ellos la trama y formar un tejido. Ese tejido simbólico lo constituye la red de relaciones afectivas que se establecen entre un conjunto de personas que se embarcan juntos en un estilo de vida alternativo. De esa forma, nadie se siente sólo y cuando alguien cae, allí están sus compañeros para sostenerlo y convencerlo de que el camino elegido es el correcto. Entre todos se apoyan, se retroalimentan, se motivan ante los desánimos y se recuerdan las certezas ante las dudas. En la Escuela Integral de Salud formamos grupos de trabajo de 6 a 10 personas que recorren un camino de crecimiento juntos, el que intencionadamente fomentamos mediante estrategias como convivencias familiares, caminatas grupales o jornadas recreativas. Todas ellas con el mismo objetivo de fortalecer los vínculos interpersonales.

Segundo. La apertura del canal alternativo. Este argumento lo construiremos a partir de una imagen metafórica. Podemos comparar el impulso que toma el modelo cultural hegemónico con una corriente de agua en la que, los que están dentro, son arrastrados con o sin consciencia de ello. Esta experiencia existencial tiene el beneficio del menor esfuerzo. Cuando uno se deja arrastrar por la corriente se ahorra el trabajo de tener que nadar para avanzar. Simplemente con hacer la

plancha le basta. El problema surge cuando nos damos cuenta que esa corriente hegemónica nos lleva a un abismo. Un abismo en el plano de la salud individual y en el plano de los ecosistemas naturales que no podrán sostener mucho más tiempo los actuales niveles de consumo de los recursos naturales. Entonces, desde el momento en que una persona decide nadar en otra dirección, apartándose de la corriente hegemónica, se encuentra ante un dilema: o nada contra la corriente, o intenta abrir un canal alternativo. Suele decirse que la historia es la mejor maestra. En este caso, la experiencia histórica enseña que ir contra la corriente es un camino destinado al fracaso. Porque tarde o temprano las fuerzas flaquean. No se puede estar en contra de todos todo el tiempo. Además ¿quién puede tener la suficiente influencia como para modificar los hábitos de vida y de consumo tan arraigados en las mayorías? Por más que uno esté convencido de lo nocivos que pueden ser ciertos hábitos, o por más buena voluntad que se tenga, no está en nosotros el poder de cambiar la forma de pensar de otros. A lo sumo, nos llevará toda una vida cambiarnos a nosotros mismos. Y eso es más que suficiente.

El camino que queda practicar entonces, para quien decide "nadar" en otra dirección, es la apertura del canal alternativo. Abrir un canal alternativo significa salirse del cauce hegemónico, enfocándose más en la fase constructiva y creativa del camino alternativo que en la crítica destructiva de la corriente principal. En esta parte de la imagen simbólica es donde entran los demás. Porque mientras más seamos los que tomamos la pala y empezamos a cavar para abrir el nuevo cauce en el que circularemos, más rápido y fácil podremos salirnos del caudalosos

cauce hegemónico que busca por muchos medios de persuasión, que nadie se salga del mismo. La fuerza colectiva es lo que mantiene vivo el canal alternativo, evitando que la corriente principal nos vuelva a meter dentro de sus vehementes aguas. Un argumento más a favor de la necesidad de llevar adelante este camino alternativo de manera colectiva.

Tercero. Los sueños. En el capítulo en el que presentábamos el propósito de vida hablábamos de los sueños diurnos y de la necesidad de visualizarnos haciendo y siendo lo que queremos alcanzar. ¿Puede la experiencia compartida con los demás ayudar a hacer realidad nuestros sueños? Estamos convencidos que sí. Tomaremos prestada una frase inspiradora atribuida al genial John Lennon: "Un sueño que sueñas solo es sólo un sueño. Un sueño que sueñas con alguien es una realidad". La primera mediación entre el sueño gestado en el interior de las conciencias y el mundo exterior es la palabra. Y la palabra se comparte. Cuando logramos poner en palabras todo aquello que deseamos alcanzar, y lo compartimos con los demás, estamos dando el primer paso hacia su concreción. Nuestra escuela habilita espacios especialmente pensados para que podamos compartir nuestros sueños, en un clima de confianza, apertura y reciprocidad. Y al escucharnos, nos hacemos co-responsables de todos los sueños compartidos, tratando de mantenerlos vivos hasta verlos materializados.

Cuarto. El testimonio. Hemos dejado para el final un argumento contundente a la hora de justificar la opción por hacer de nuestras prácticas, una experiencia colectiva. Hablaremos

ahora de la necesaria apuesta por el testimonio de otros cuando se trata de elegir caminos que den sentido y conduzcan a la felicidad. Apoyaremos nuestro argumento en las enseñanzas del teólogo uruguayo Juan Luis Segundo quien habla de manera magistral acerca de la dimensión antropológica de la fe, experiencia compartida en algún nivel por todo ser humano.

> Es evidente que nunca se podrá elegir una meta, un camino, una estructura operativa, sabiendo de antemano lo que se nos deparará al final del esfuerzo realizado. Para todos los hombres, el problema está ahí: no se puede conocer previamente por experiencia la satisfacción que espera al cabo de cada camino abierto a la libertad. Y, no obstante, hay que elegir –y renunciar- jugándose la existencia. (…) La experiencia mostrará aquí lo que era de prever: que sólo se puede tener cierta certidumbre de elegir un camino conducente a la felicidad basándose en experiencias ajenas. Aquí aparece la básica solidaridad de la especie humana. Las experiencias de valores realizados nos vienen de nuestros semejantes. Antes de tenerlas nosotros, percibimos su valor, sus posibilidades de satisfacción, a través del testimonio de la felicidad o infelicidad ajenas. Todos dependemos así de todos, frente a la necesaria limitación de nuestras existencias. En efecto, la estructura valorativa de toda existencia humana se consolida sobre los testigos referenciales en quienes deposita su confianza.[37]

---

[37] Cf. SEGUNDO Juan Luis, *La historia perdida y recuperada de Jesús de Nazaret*, Sal Terrae, Santander, 1991, págs. 23-24.

Abrazar una filosofía de vida alternativa no es una tarea que se tome a la ligera para nadie. La experiencia nos ha mostrado que las personas que eligen nuestro gimnasio-escuela, en la mayoría de los casos ya han comenzado un camino de búsqueda que los lleve a un lugar mejor del que se encontraban. Es muy infrecuente, dadas las características de nuestro espacio, que se acerquen personas que simplemente buscan ponerse en forma para el verano. Las personas que llegan hasta la "escuelita de la montaña" (nuestra Escuela está ubicada en un lugar urbano pero relativamente alejado del centro de la ciudad y para acceder hay que subir cinco cuadras hasta la cima de una sierra) suelen llegar sumidos en búsquedas existenciales más o menos profundas, que a veces hay que saber "darlas a la luz" con destreza mayéutica. Por lo mismo, también se encuentran ávidas de "testigos" que les puedan mostrar con sus vidas una propuesta de vida alternativa. Eso intentamos hacer, conscientes de que dicha empresa testimonial no depende exclusivamente de un profesor, sino, una vez más, de un colectivo de personas que con aciertos y fracasos comulgan bajo las mismas búsquedas.

"Para educar a un niño, hace falta la tribu entera", enseñaba un antiguo proverbio africano. En tiempos en los que los avances tecnológicos han llegado a poner en duda la necesidad del vínculo interpersonal para llevar adelante procesos pedagógicos exitosos, en tiempos en los que un juicio apresurado y superficial nos podría convencer que todo lo que necesitamos saber lo podemos obtener de una computadora conectada a internet, nosotros reivindicamos que lo más importante de la transmisión de conocimientos se juegaen los vínculos humanos.

Más aún cuando los conocimientos compartidos son acerca de una filosofía de vida que no es mera recopilación de datos sino experiencia estética y utópica alternativa en la que se pone en juego toda nuestra existencia.

3.3 ALIMENTACIÓN

Este pilar de nuestro método de trabajo lo consideramos de vital importancia desde una perspectiva liberadora. La alimentación, incluso la alimentación saludable, es un tema que hoy está en boca de todos debido a los intereses de mercado que genera. Lamentablemente, creemos que no se aborda con suficiente profundidad, y mucho menos, desde una mirada crítica, en la línea que venimos trabajando. Nuestra reflexión liberacionista da cuenta de cómo los mecanismos opresivos han encontrado en las últimas décadas un nuevo aliado para sujetar los cuerpos y no permitirles liberar todo su potencial: la industria alimenticia, que, conforme pasan los años, cada vez se convierte más en una industria funcional a los intereses del sistema y menos en una aliada de la alimentación de las personas. Vamos a comenzar a desandar este capítulo rescatando un motivador relato del “recolector de perlas” Eduardo Galeano, para continuar luego desarrollando estas ideas que no son más que una profundización de la noción de la liberación de la corporalidad. Así describe el escritor uruguayo lo que él da en llamar “Una derrota de la Civilización”:

> En el año 2002, cerraron sus puertas los ocho restoranes de Mc Donald’s en Bolivia. Apenas cinco años había durado esta misión civilizadora. Nadie la prohibió, simplemente ocurrió que los bolivianos le dieron la espalda, o mejor dicho: se negaron a darle la boca. Estos ingratos se negaron a reconocer el gesto de la empresa más exitosa del planeta, que desinteresadamente honraba al país con su presencia. El amor al atraso impidió que Bolivia se pusiera

al día con la comida chatarra y los vertiginosos ritmos de la vida moderna. Las empanadas caseras derrotaron al progreso. Los bolivianos siguen comiendo sin apuro, en lentas ceremonias, tozudamente apegados a los antiguos sabores nacidos en el fogón familiar. Se ha ido, para nunca más volver, la empresa que en el mundo entero se dedica a dar felicidad a los niños, a echar a los trabajadores que se sindicalizan y a multiplicar a los gordos.[38]

Quise rescatar este texto principalmente porque el mismo es un ejemplo más de que ¡sí, se puede! ganar terreno en la lucha contra el espíritu, los ídolos y los templos de este sistema deshumanizante, que por todos los medios posibles intenta convencer que no existen alternativas. Rara vez se problematiza críticamente el desempeño intencional de la industria alimenticia, y mucho menos se suelen conectar nuestros hábitos alimenticios, tanto individuales como colectivos, con las estructuras socio culturales que vitalizan al neoliberalismo de la era post-industrial. Por suerte para nosotros, existen pensadores y activistas críticos que durante los últimos años nos vienen alertando acerca de las conexiones que hacen de la industria alimenticia, con todas sus grandes corporaciones multinacionales, uno de los principales resortes del neoliberalismo.

¿Qué intentamos hacer en nuestro gimnasio-escuela con este tema tan urgente? En primer lugar, no caer en la ingenuidad de creer que transmitiendo algunas ideas ya alcanza, cuando cada uno de nosotros transita por esta vida "oliendo panaderías". En

[38]GALEANO Eduardo, *Los hijos de los días*, Siglo XXI Editores, Buenos Aires, 2012, pág. 326.

líneas generales, todos tendemos a consumir lo que se nos pone delante, por eso es nuestra responsabilidad ir mucho más allá de la mera concientización, poco fecunda cuando no cambian las condiciones materiales. Un aspecto de nuestra propuesta, implica arrojar una mirada crítica a nuestro entorno, poniendo el énfasis en ver qué lugar viene ocupando el mercado alimenticio en el diseño de nuestras ciudades. Al hacer este ejercicio podemos empezar a ver, sin necesidad de atribuirnos culpas desmotivadoras, que nuestro entorno nos influye más de lo que pensamos.

> Para comprender lo que comemos –y por qué en la actualidad muchos de nosotros consumimos los alimentos incorrectos y lo hacemos en exceso- debemos mirar más allá de nosotros mismos y de nuestros hábitos individuales. Debemos hacernos conscientes de la influencia que tiene el medio ambiente: el radio de 10 kilómetros o más en el que hacemos las compras, trabajamos, caminamos o conducimos, vamos a la escuela, comemos en restaurantes y pasamos la mayor parte de nuestra vida. Ahí, dentro de esa zona, es donde se nos influye para tomar decisiones saludables o poco saludables.[39]

Pero nuestra filosofía no es quedarnos solamente con el momento crítico negativo del análisis social, sino brindar herramientas liberadoras. En el caso de la alimentación saludable que promovemos, estamos incorporándonos a otros circuitos comerciales alternativos. Comenzamos a realizar comprar

---

[39]BUETTNER Dan, *El secreto de las zonas azules*, Ed. Grijalbo, Buenos Aires, 2016, pág. 100.

comunitarias sirviéndonos de proveedores de verduras orgánicas, frutos secos o suplementos nutricionales. Vale aclarar que, ciertamente, estos proveedores no se iniciaron con nosotros sino que nosotros comenzamos a ver lo que desde antes estaba y no veíamos, encandilados como estábamos por la presunta alternativa única del mercado hegemónico.

Por si esto no fuera poco en materia de beneficios para nuestra salud individual, también reforzamos el cambio de hábitos alimenticios desde motivaciones éticas y ecológicas. Una vez más nos apoyaremos en el promotor de las zonas azules para expresar esto de una mejor manera.

> Cada vez que damos un bocado, votamos por el mundo en el cual queremos habitar: ¿estamos apoyando un sistema que favorece un clima y un ambiente saludables, o estamos ayudando a contaminar nuestro entorno? ¿Compramos alimentos producidos por nuestros vecinos, o comida producida en fábricas con ingredientes que ni siquiera reconocemos?[40]

Otra de nuestras actividades es generar debates acerca de nuestros modos de relacionarnos con la comida. La industria alimenticia, inclusive el mercado saludable, se ocupa poco o nada de ello. Porque desde dicho mercado parecería ser que existe una sola pregunta que podemos hacernos con respecto a este tema ¿qué comer? De allí nacen incontables respuestas, cada una de las cuales responde a un interés particular de venta. Nosotros vamos más allá, conscientes de que existe un vínculo profundo cada vez

[40] Ibíd., pág. 36.

que realizamos un intercambio energético nutricional. Es por ello que no reducimos nuestras preguntas a ¿qué comer? Sino también meditamos sobre ¿cómo comemos? ¿con quién comemos? ¿cuánto comemos? Y, muy importante especialmente por el modo actual de alimentarnos, ¿cuándo comemos?

En relación al ¿qué comemos? Quisiéramos compartir aquí nuestros principios generales. Nosotros no programamos dietas de ningún tipo. Más bien, en sintonía con todo nuestro programa, promovemos el ejercicio de escuchar al propio cuerpo y conocerlo mejor, también cuando entra en relación con los distintos alimentos. Como norma general tratamos de seguir una alimentación desinflamatoria y antioxidante, alejada de las harinas refinadas, los alimentos con alta carga glucémica, los aceites hidrogenados y los productos ultra procesados industrialmente. Una alimentación basada en verduras frescas, proteínas animales de calidad, frutos secos y otras grasas saludables como la palta, la manteca o los aceites de oliva y coco. También aconsejamos el uso de especias que, además de dar sabor a las comidas, aportan gran variedad de micronutrientes, como el jengibre, la canela, la cúrcuma o la pimienta negra por ejemplo. Nuestro modelo se inspira, pero no se compromete dogmáticamente, con los modelos nutricionales provenientes de la paleo dieta y la dieta cetogénica.

Como nos enseñara Ernesto Prieto Gratacós a través de sus expediciones al Ártico canadiense,[41] la clave para evitar las

---

[41] Aconsejo a nuestros lectores mirar y meditar sobre el documental *Cáncer y Civilización*, en el que hemos encontrado una fuente inagotable de recursos que dan consistencia

enfermedades degenerativas, el azote de este nuevo siglo, está escondida en la fisiología de los pueblos de dicha región, que todavía viven a la usanza tradicional. Tres características fisiológicas constituían los rasgos característicos de los Inuit, quienes simplemente no padecían ninguna de las enfermedades que atormentan a nuestra civilización occidental. Alta densidad micronutricional, glucemias crónicamente bajas (por debajo de 80 mg/dl de sangre) y alta presión parcial de oxígeno en los tejidos. Evidentemente, su modo de ejercitarse y alimentarse ha provocado que sus organismos no estén predispuestos a sufrir lo que nosotros en nuestras cómodas ciudades padecemos cada vez con más frecuencia.

Si nos concentramos en nuestras glucemias, no sólo nos alcanzará atender a qué comemos sino también al modo en que lo hacemos. Está comprobado que existen otros factores, como el stress crónico sub-clínico, que disparan respuestas hormonales manteniendo nuestras glucemias elevadas todo el tiempo. Finalmente, y como en un círculo vicioso, dichas glucemias barren del torrente sanguíneo las pocas vitaminas hidrosolubles que a duras penas ingerimos con la dieta standard de la actualidad. Este fenómeno, hiperglucemia (altos niveles de glucosa en el torrente sanguíneo) combinada con hipoascorbemia (escasez de vitamina C en el torrente sanguíneo), contribuye de manera directa con la predisposición a contraer algún tipo de enfermedad degenerativa como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, los infartos, acv, Alzheimer o cáncer.

---

científica a la filosofía de vida que proponemos. El mismo se haya disponible en la web, siguiendo este enlace: https://www.youtube.com/watch?v=tE8AISBuNOU.

Intentando darnos respuestas a la pregunta de ¿cómo comemos?, en nuestras prácticas reflexionamos acerca de los siguientes binomios: solos/con seres queridos, parados/sentados, preocupados/relajados, exigentes/agradecidos, rápido/lentamente, distraídos/conscientes. Obviamente, intentamos inclinarnos por las segundas opciones de la serie.

Queremos abordar a continuación el tratamiento que le damos a la pregunta referida a ¿cuándo comer? Uno de nuestros mentores, quien le da sustento teórico confiable a nuestras convicciones, es el nefrólogo canadiense Jason Fung. En su libro *El código de la obesidad*, dedica un capítulo entero a responder esta pregunta. A continuación citaremos un fragmento significativo del mismo.

> La pérdida de peso duradera es un proceso que incluye dos pasos. Son dos los factores principales que hacen que nuestros niveles de insulina se mantengan elevados. El primero son los alimentos que ingerimos, que es lo que solemos modificar cuando hacemos dieta. Pero no abordamos el otro factor: el problema a largo plazo que es la resistencia a la insulina. Este problema tiene que ver con los momentos y las veces en que comemos. (…) Para tener éxito, debemos romper el ciclo de la resistencia a la insulina. (…) Para romper este ciclo, debemos transitar por períodos de niveles muy bajos de insulina de forma recurrente. Pero ¿cómo podemos inducir a nuestro cuerpo a que tenga, durante un tiempo, unos niveles de insulina

muy bajos? La respuesta que buscamos puede resumirse en una palabra: ayuno.[42]

Con este tema del ayuno estamos avanzando lentamente, con pie de plomo. No es nuestra intención espantar a la gente. Los que nos hemos introducido ya hace un tiempo en esta técnica, y por lo tanto ya hemos comenzado a experimentar sus beneficios, tendemos a tomar este acto consciente como algo habitual. Pero cuando lo compartimos abiertamente, muchas veces caemos en la cuenta de que la gente que nos escucha queda como pasmada ante un concepto tan ajeno, y tan descabellado según lo que les dicta el sentido común. Claro está que lo que llamamos sentido común, suele estar guionado intencionadamente por los formadores de opinión que sostienen este sistema deshumanizante, que genera víctimas y frente al que nos hemos declarado ateos. Es una de nuestras tareas desnaturalizar el sentido común. Y para ello le "enrostramos" algunos interrogantes incisivos. Por ejemplo, y al respecto del tema del que estamos hablando, nos hacemos juntos la siguiente pregunta: ¿quién gana cada vez que pensamos que ayunar es una locura? La respuesta emerge claramente: las empresas que no se pueden permitir que bajen sus niveles de venta, por culpa de estos irreverentes consumidores que descabelladamente deciden "parar". Un dato cuya elocuencia no necesita demasiadas explicaciones.

Cuando ocurrió el atentado a las Torres Gemelas de Nueva York el 11 de septiembre de 2001, el líder del país afectado

[42]FUNG Jason, *El código de la obesidad*, Editorial Sirio, Málaga, 2016, págs. 289-290.

lanzó una conferencia de prensa que repercutió en todo el mundo. Podría haber dicho muchas cosas, o haber dado muchos consejos en ese momento en que la atención del mundo estaba puesta en sus reflexiones. Pero prefirió, hablando al ciudadano común y a su familia, básicamente decir algo así como lo siguiente: "dejen que nosotros nos encarguemos de los terroristas, ustedes sigan con su ritmo habitual de vida", a lo que siguió el consejo sagrado que resume contundentemente el espíritu del Sistema: *"go shopping"*.

Técnicamente, la actividad que proponemos y en la que nos vamos aventurando de manera lenta pero segura, es el ayuno intermitente breve, de 24 a 36 hs, de manera cíclica, aquel que no necesita supervisión médica para los individuos sanos. Por supuesto que previamente vamos preparando el terreno para que se vuelva propicio a la hora de lanzarse a implementar esta técnica. Por ejemplo, intentando bajarnos de la "montaña rusa metabólica" (hiperglucemias seguidas de hipoglucemias reactivas, generadas a partir de una dieta basada en azúcares simples y carbohidratos refinados). O promoviendo un mayor consumo de alimentos ricos en magnesio y potasio como las verduras o la palta. Llevar adelante esta técnica cobra mucho más sentido cuando se practica de manera colectiva y cuando forma parte de una filosofía de vida que le otorga coherencia dentro de un todo más amplio. Ese "todo" del que estamos hablando incluye además otros tipos de "ayunos intermitentes", como el del exceso de información (según los principios ya mencionados de la ignorancia selectiva). Creemos firmemente que prescindir, aunque sea de manera intermitente, todos aquellos nutrientes

(usando este concepto aquí en sentido metafórico) con los que intenta alimentarnos día tras día la cultura hegemónica, genera individuos que logran vibrar en otra frecuencia y ver otras cosas distintas y alternativas. Emerge la imaginación creadora. Emergen los propósitos de vida. Emerge, en definitiva, un modo de ser y estar en el mundo cada vez más libre de las ataduras que nos oprimen, enferman, e impiden ser felices.

Vamos a cerrar este capítulo, referido a la alimentación, mencionando otra propuesta en la que nuestra escuela quiere aportar algún elemento significativo. La misma tiene que ver con los modos de celebrar. El principio que nos guía es siempre el mismo: acompañar las reflexiones con instancias donde nos demos la posibilidad de "poner el cuerpo" en espacios alternativos que consideramos más saludables y liberadores. Estamos preocupados porque en las fiestas "industrializadas y en serie" se nos somete a una vorágine de estímulos auditivos, visuales y alimenticios que resultan ser nocivos. Es por ello que nosotros, de manera alternativa, estamos pensando y llevando a cabo experiencias celebrativas que se constituyan en lo que las fiestas siempre han sido para la humanidad: espacios colectivos lúdicos, recreativos y sin tiempo, en los que se celebra la vida, los frutos, la liberación.

3.4 EJERCICIOS

Aquí se juega prácticamente la totalidad de lo que hemos narrado en esta obra. Cada actividad que proponemos a nuestros alumnos intenta ser coherente y ajustarse a las bases teóricas que dan sentido a la filosofía de vida en la que creemos. Por eso mismo, como buenos ateos del modelo cultural hegemónico, comenzaremos haciendo una crítica. Desde nuestra perspectiva, los gimnasios no tendrían razón de ser. Si existen es porque hemos modificado de tal manera nuestro modo de vida originario, aquel que más se ajusta a nuestra evolución genética, que necesitamos este tipo de artificio para compensar toda una vida de sedentarismo y confort en la que ya casi no nos movemos de forma natural. Los gimnasios en los que sólo se ejercita el cuerpo no son otra cosa que una puesta en escena de la vida que debería ser y no lo es. Pero en la actualidad, a no ser que vivas en una de las zonas azules de Dan Buettner, son un mal necesario.

Uno de los descubrimientos del investigador del *National Geographic*, no es nada nuevo para nosotros si nos detenemos a pensarlo por un momento: ninguna de las más de 200 personas centenarias que entrevisto fue alguna vez a un gimnasio. Es cierto, y nuestros propios abuelos tampoco lo hicieron. Pero hoy vivimos literalmente en otro mundo. Ellos se criaron y crecieron caminando para ir de un lado a otro, realizando todo tipo de trabajo manual, desde los menesteres del hogar, pasando por la huerta o el hachado de leña para calentarse en invierno. Es en atención a esta experiencia milenaria que tomamos

posicionamiento: mientras que el mercado de la actividad física intenta dispararnos hacia adelante, hacia la última novedad intentando fascinarnos, nosotros intentamos hacer el camino inverso, "a la Marty McFly".[43] Asumimos la necesidad del gimnasio para ejercitarse y así poder contrarrestar la cómoda vida moderna, pero intentamos que el tipo de ejercicios a realizar se asemeje al tipo de movimientos que el ser humano ha realizado durante milenios.

Nuestra modalidad de entrenamiento busca, por medio de múltiples ejercicios, replicar lo más posible el tipo de actividad física que nuestros abuelos hacían de manera natural. Intentamos alcanzar un equilibrio armónico entre los ejercicios de fuerza, resistencia cardiovascular, coordinación, propiocepción, en la que todos los músculos se involucren a lo largo de cada sesión de entrenamiento. Ponemos mucho énfasis en fortalecer la zona media del cuerpo con ejercicios de tipo isométrico. Además en cada clase trabajamos con estiramientos musculares, técnicas de respiración consciente y ejercicios de relajación, especialmente atendiendo a la zona lumbar, tan agredida por nuestro modo de vida y alimentación actual.

La forma práctica que tenemos para armonizar todos estos elementos en el tiempo de una clase es mediante la realización de circuitos de entrenamiento funcional,[44] con tiempos

---

43 En efecto el protagonista de Volver al futuro, la reconocida trilogía de películas de los 80s y 90s, se encuentra durante una parte de la segunda película en un presente que le es ajeno. Con la ayuda del su científico amigo decide volver al pasado, al punto en el que se torció el rumbo para intentar enderezarlo.

44 No es fácil encontrar una definición precisa de este tipo de técnica de entrenamiento, de hecho lo que uno encuentra es que es un término que designa una amplia gama de

de trabajo y pausa preestablecidos y llevados desde una aplicación del celular. En estos circuitos, cada persona va pasando por una serie de nueve ejercicios de forma rotativa. Todas las personas realizan todos los ejercicios pero en distintos momentos ya que cada uno comienza en una estación distinta. Buscamos que cada circuito propuesto contenga distintos ejercicios de forma que la novedad no permita caer en el aburrimiento de la rutina única. Cada circuito de nueve ejercicios está organizado con tres ejercicios para fortalecer la musculatura del tren inferior, tres ejercicios para fortalecer el *core* o zona media del cuerpo y tres ejercicios para el tren superior. A continuación compartiremos con ustedes las imágenes de los circuitos de trabajo que hemos confeccionado y con los que estamos trabajando semana tras semana en la Escuela Integral de Salud.

---

prácticas. Pero básicamente remite a la funcionalidad de los ejercicios con respecto a los movimientos de la vida cotidiana, en contraposición a los ejercicios de los gimnasios convencionales, repletos de artificios y máquinas que nos alejan de nuestros patrones motores originarios.

CIRCUITO Nº 1



Tiempo de trabajo 40 segundos
Tiempo de pausa 22 segundos
1. Tabla sobre bosu
2. Press militar con barra
3. Sentadillas con salto a cama elástica
4. Tabla con codos
5. Triceps con polea
6. Sentadilla splits derecha
7. Sentadilla splits izquierda
8. Tabla alcanzando con conos y pelota
9. Curl de bíceps con barra

CIRCUITO Nº 2



Tiempo de trabajo 40 segundos
Tiempo de pausa 22 segundos
1. Pasaje por debajo de la valla (con cambio de pelota)
2. Escalada
3. Extensión de triceps con mancuernas
4. Pull over
5. Estocadas frontales con derecha
6. Estocadas frontales con izquierda
7. Tabla con codos
8. Vuelos laterales y frontales con mancuernas
9. Rotación abdominal con pelota

CIRCUITO Nº 3



Tiempo de trabajo 40 segundos
Tiempo de pausa 22 segundos
1. Sentadillas
2. Tabla lateral derecha
3. Tabla lateral izquierda
4. Curl de bíceps con mancuernas
5. Jalones con polea (toma larga)
6. Saltos jack
7. Rueda abdominal
8. Press militar con mancuernas
9. Flexiones de brazos

CIRCUITO Nº 4



Tiempo de trabajo 40 segundos
Tiempo de pausa 22 segundos
1. Press militar con banda elástica
2. Flexión isométrica de rodilla sobre mini bosu (derecha)
3. Flexión isométrica de rodilla sobre mini bosu (izquierda)
4. Escaladas cruzadas
5. Tabla con codos
6. Fondos de triceps con banca
7. Sentadillas en escalera de coordinación
8. Rueda abdominal
9. Apertura pectoral con mancuernas (sobre pelota fit)

CIRCUITO Nº 5



Tiempo de trabajo 40 segundos
Tiempo de pausa 22 segundos

1. Tabla con codos
2. Vuelos laterales sobre mini Bosu
3. Coordinación de pies en cuadrilátero
4. Jalones con polea (Toma corta)
5. Sentadilla split derecha
6. Sentadilla splits inzquierda
7. Tabla alcanzando
8. Curl de bíceps con barra
9. Toque de hombros

CIRCUITO Nº 6



Tiempo de trabajo 40 segundos
Tiempo de pausa 22 segundos

1. Curls de bíceps con mancuerna
2. Estocadas laterales
3. Rueda abdominal
4. Triceps con polea
5. Sentadilla con salto en cama elástica
6. Tabla lateral derecha
7. Tabla lateral izquierda
8. Flexiones de brazo
9. Estocadas con salto

CIRCUITO Nº 7



Tiempo de trabajo 40 segundos
Tiempo de pausa 22 segundos
1. Saltos Jack
2. Press militar con barra
3. sentadilla isométrica
4. Tijeras
5. Apertura pectoral con mancuerna (banca plana)
6. Escaladas
7. Pull over sobre pelota fit
8. Sentadillas +estocadas posteriores
9. Tabla con codos sobre bosu

CIRCUITO Nº 8



Tiempo de trabajo 40 segundos
Tiempo de pausa 22 segundos
1. Extensión de triceps en mancuerna
2. Escaladas cruzadas
3. Sentadillas con barra
4. Rueda abdominal
5. Jalones con polea (toma larga)
6. Patada de burro derecha (con tobillera)
7. Patada de burro izquierda (con tobillera)
8. Curl de bíceps con barra
9. Rotación abdominal con pelota

CIRCUITO Nº 9



Tiempo de trabajo 40 segundos
Tiempo de pausa 22 segundos
1. Sentadillas sobre bosu
2. Vuelos laterales y frontales
3. Tabla lateral derecha
4. Tabla lateral izquierda
5. Pasaje por debajo de valla
(con cambio de pelota)
6. Fondos de triceps con banca
7. Estocadas con salto
8. Flexiones de brazos en escalera
de coordinación
9. Tabla alcanzando con conos y pelotas

CIRCUITO Nº 10



Tiempo de trabajo 40 segundos
Tiempo de pausa 22 segundos
1. Sentadilla splits derecha
2. Sentadilla splits izquierda
3. Tabla con codos
4. Curl de bíceps con mancuernas
5. Estocadas laterales
6. Pull over sobre pelota fit
7. Escaladas
8. Rueda abdominal
9. Press militar con mancuernas
sobre bosu

CIRCUITO Nº 11



Tiempo de trabajo 40 segundos
Tiempo de pausa 22 segundos
1. Sentadillas + estocadas posteriores
2. Golpe de puño (con mancuernas) (rotación abdominal)
3. Curl de bíceps con barra
4. Tijeras
5. Triceps con polea (Toma recta)
6. Elevaciones laterales pierna derecha (con tobillera)
7. Elevaciones laterales pierna izquierda (con tobillera)
8. Crunch abdominal con pelota fit
9. Flexiones de brazos

CIRCUITO Nº 12



Tiempo de trabajo 40 segundos
Tiempo de pausa 22 segundos
1. Rueda abdominal
2. Vuelos laterales y frontales
3. Sentadillas con escalera de coordinación
4. Jalones con polea (toma corta)
5. Estocadas posteriores con pierna derecha
6. Estocadas posteriores con pierna izquierda
7. Tabla con codos
8. Apertura pectoral con mancuernas (sobre pelota fit)

9. Escaladas cruzadas

CIRCUITO Nº 13



Tiempo de trabajo 40 segundos
Tiempo de pausa 22 segundos
1. Escaladas
2. Sentadillas sobre mini bosu
3. Tabla con codos
4. Flexión/extensión de piernas apretando medicine ball
5. Jalones dorsales a un brazo con manguera (derecha)
6. Jalones dorsales a un brazo con manguera (izquierda)
7. Saltos jack
8. Tabla alcanzando con conos y pelota
9. Press militar con mancuernas

CIRCUITO Nº 14



Tiempo de trabajo 40 segundos
Tiempo de pausa 22 segundos
1. Flexiones de brazos
2. Tabla lateral derecha
3. Tabla lateral izquierda
4. Sentadillas con salto a cama elástica
5. Tríceps con polea (toma recta)
6. Rotación abdominal con pelota
7. Sentadilla isométrica
8. Curl de bíceps con barra
9. Estocadas laterales

CIRCUITO Nº 15



Tiempo de trabajo 40 segundos
Tiempo de pausa 22 segundos
1. Sentadillas en cuadrilátero de coordinación
2. Crunch abdominal con pelota fit
3. Extensión de triceps con mancuerna
4. Tabla con codos
5. Pull over
6. Sentadilla splits derecha
7. Sentadilla splits izquierda
8. Rueda abdominal
9. Press militar con barras

CIRCUITO Nº 16



Tiempo de trabajo 40 segundos
Tiempo de pausa 22 segundos
1. Escaladas cruzadas
2. Curl de bíceps con mancuernas
3. Sentadillas con barra
4. Tijeras
5. Fondos de triceps con banca
6. Tabla alcanzando
7. Apertura pectoral con banda elástica
8. Patada de burro derecha (con tobillera)
9. Patada de burro izquierda (con tobillera)

CIRCUITO Nº 17



Tiempo de trabajo 40 segundos
Tiempo de pausa 22 segundos
1. Flexiones de brazos en escalera de coordinación
2. Estocadas frontales derecha
3. Estocadas frontales izquierda
4. Tabla con codos
5. Jalones con polea (toma corta)
6. Sentadilla isométrica sobre mini bosu
7. Tabla lateral derecha
8. Tabla lateral izquierda
9. Vuelos laterales y frontales

CIRCUITO Nº 18



Tiempo de trabajo 40 segundos
Tiempo de pausa 22 segundos
1. Sentadillas con salto a cama elástica
2. Press militar con banda elástica
3. Tabla con codos
4. Pull over
5. Rueda abdominal
6. Estocadas posteriores derecha
7. Estocadas posteriores izquierda
8. Apertura pectoral con mancuernas (sobre pelota fit)
9. Rotación abdominal con pelota

Los circuitos presentados forman parte del día a día de las clases. Cada grupo de trabajo concurre a nuestro espacio con una frecuencia de dos veces semanales, aproximadamente de una hora cada vez. Si bien el cuerpo central de las clases está formado por los circuitos, la sesión entera se completa con ejercicios de entrada en calor con movilidad articular, ejercicios de base aeróbica para elevar el ritmo cardíaco, estiramientos, técnicas de respiración y relajación. Estos momentos abren y cierran cada sesión de entrenamiento. Somos conscientes que una frecuencia de dos encuentros a la semana es un mínimo que por sí solo no alcanza a cubrir la demanda semanal de actividad física. Es por eso que, como corresponde a una escuela, ponemos el acento en que nuestros alumnos puedan apropiarse de las técnicas ejercitadas y los incentivamos mediante distintas estrategias para que al menos puedan cumplimentar con un par de días más de actividad física, siguiendo con esta modalidad, en su tiempo libre.

Nuestra propuesta se ve enriquecida con actividades de vida en la naturaleza de forma periódica. Como estamos emplazados en una bella localidad serrana de la provincia de Córdoba, organizamos caminatas grupales a los cerros y cascadas de nuestra zona. Estas actividades cumplen con varios de nuestros objetivos de manera simultánea: en primer lugar significan un contacto directo con los entornos naturales, el sol, el aire fresco y el movimiento natural. Pero como si esto por sí mismo no fuera suficiente, al hacerlas de manera grupal fortalecemos los vínculos interpersonales. Este tipo de actividades normalmente las abrimos a las familias de nuestros miembros y también a invitados especiales que nos interesa que formen parte

de nuestras propuestas. También se convierten en los espacios privilegiados para establecer diálogos profundos en los que surgen temáticas referidas al propósito de vida, las preocupaciones, las crisis, los sueños. Por último, dadas las características de los lugares que visitamos, aprovechamos para ejercitarnos en las técnicas de meditación en las que estamos incursionando.

Otro aspecto que hace a nuestra propuesta es la vuelta al juego libre y recreativo, ese que nuestra sociedad, tan preocupada por la productividad y el auto sacrificio en los altares del consumo está olvidando. Por definición, el juego no sirve para nada. No persigue un fin mayor que el hecho de jugar, conectar a las personas y pasarla bien. En nuestro mundo tan civilizado, el juego es algo que los profesores de Educación Física enseñan a los chicos en edad escolar y no más que eso. Hasta allí llega. Es sólo un peldaño necesario para después afrontar la vida en serio. Hay varias fábulas infantiles adoctrinadoras en este sentido, entre las que destaca la de la hormiga y la cigarra. Está mal visto todo tiempo no invertido en hacer del hombre un ser productivo. Desde esta mentalidad podemos entender el surgimiento de los deportes modernos, aquellos hijos obedientes de la revolución industrial. El deporte moderno, de equipo, como el futbol, el básquet, el vóley, el rugby, el hándbol o el hockey, no son otra cosa que el sacrificio del juego en aras de la productividad. Representan el ingreso del niño en la fábrica: la repetición, la alienación, la pérdida de espontaneidad y gratuidad. Y así de infelices estamos, a pesar del mundo que nos hemos construido merced a nuestra productividad.

Nosotros creemos que el juego es una actividad que debería estar presente a lo largo de toda nuestra vida. Cuando jugamos experimentamos la presencia. Estamos presentes (y más vale que lo estemos porque si no nos podríamos "comer un 'pelotazo"). Durante el juego el tiempo transcurre de otra manera y logra el milagro de que dejemos de estar pendientes del reloj. En sus antípodas se ubican los deportes con sus reglamentos y sus tiempos de juego férreamente establecidos. El juego es una oportunidad de mover el cuerpo de manera natural, espontánea. Es un entrenamiento en el que no te das cuenta que estás entrenando. Fundamentalmente, es una excelente ocasión para estrechar los vínculos de amistas entre las personas. Por todo ello, la Escuela Integral de Salud organiza de forma periódica jornadas de juegos recreativos para sus alumnos y familias. Allí aparecen los juegos alternativos, los elementos convencionales y no convencionales, como así también los clásicos juegos de nuestra infancia.

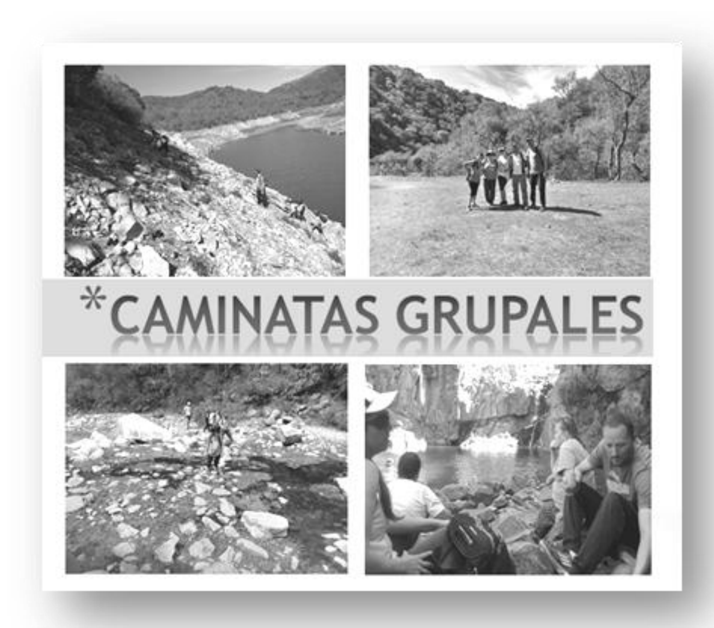






Fig. 1 "Flyer" de invitación a una de nuestras caminatas grupales y afiche promocional.

3.5 DESCANSO

Cuando diseñamos nuestro "monociclo de la vida" para representar de manera gráfica el método integral que abordamos para alcanzar la salud, destinamos un lugar en la rueda para el descanso. El hecho de que sea una rueda y no otro tipo de figura geométrica es porque en el círculo no hay jerarquías. De esta manera se encuentran en el mismo nivel de importancia la alimentación, el ejercicio y el descanso. S bien lo que prepondera de manera activa en nuestros encuentros con la gente son los ejercicios, también destinamos tiempo y espacio para las charlas y la práctica de las técnicas que nos permiten una eficaz gestión del estrés y una correcta higiene del sueño. Estos dos aspectos mencionados son los que traducen en nuestras prácticas este pilar fundamental que es el descanso.

Gestión del estrés

La palabra estrés viene ganando terreno en las últimas décadas. Ha ganado lugar en el lenguaje popular de nuestros días, al punto que su uso es compartido por niños, adultos, ancianos y miembros de las distintas clases sociales. ¿Quién no se encontró a sí mismo exclamando la siguiente frase "¡estoy estresado!"? Pero el hecho que hayamos "alumbrado" esta realidad con la palabra no significa que sea un fenómeno nuevo. El hombre de las cavernas se estresaba. Y agradezcamos que le pasara eso en su cuerpo sino hoy no estaríamos contando el cuento. En atención a la compulsión biológica por preservar la especie, nuestro

organismo diseñó todo un conjunto de secreciones endócrinas que, ante una situación de peligro, nos predisponía para la lucha o la huida. Ante cualquier estímulo sensorial que alertaba al ser humano de su situación de peligro, rápidamente sus glándulas secretaban una serie de hormonas que optimizaban varias funciones de su cuerpo, que le permitían realizar de manera eficaz sus próximas acciones, ya sean las de luchar contra una posible presa o huir de alguno de sus depredadores. La secreción de cortisol, de adrenalina y noradrenalina lo volvían súbitamente más rápido, atento y fuerte, gracias a que su torrente sanguíneo se llenaba de la fuente de energía rápida con la que contaba: la glucosa.

Esos mecanismos que lentamente fue esculpiendo nuestro diseño genético, nos acompañan hasta el día de hoy. El problema para nosotros es que el estrés al que ordinariamente nos vemos sometidos difiere significativamente del que padecía nuestros ancestros más remotos. A nosotros no nos persigue un depredador que ponga en peligro nuestras vidas, ni nos vemos obligados a cazar para asegurarnos el aporte calórico que nos permita sobrevivir. Nuestro estrés transcurre en otro plano, el plano mental. Nos estresamos al escuchar las noticias, al sobrecargarnos de tareas en el trabajo o al recibir la boleta de la luz. Nos estresamos bien sentados delante de un televisor o una computadora. Y nuestro cuerpo no fue diseñado para reconocer la diferencia. En nuestra mente suceden cosas que no nos están ocurriendo en el momento presente. A veces se nos dispara hacia el pasado con algún recuerdo atravesado por sentimientos negativos, o hacia el futuro con alguna preocupación de algo que

creemos va a venir. Luego nuestro cuerpo detecta el peligro generando la misma respuesta endócrina como si nos estuviera corriendo un tigre dientes de sable. La diferencia radica en que, mientras toda esa glucosa liberada gracias al cortisol el cavernícola la "gastaba" mediante un extenuante esfuerzo físico, nosotros seguimos sentados frente a la computadora, contribuyendo a elevar crónicamente nuestros niveles de glucosa en sangre, generando el ya conocido deterioro vascular y del metabolismo energético.

Gestionar el estrés es un proceso que no tiene nada que ver con llegar a casa del trabajo y abandonarse en un sillón a ver lo que nos regala la televisión. De hecho este camino elegido por muchos, que para colmo de males suele venir acompañado de compensaciones alimenticias con productos ultra procesados, lo que hace es aumentar más aún sus niveles. Gestionar el estrés es un proceso activo que implica el desarrollo de una serie de técnicas en las que nosotros intentamos aportar algunas herramientas prácticas. Conscientes de que es imposible evitar vivir situaciones estresantes, apuntamos al alivio del estrés mediante técnicas como la respiración consciente, la reconexión con el propio cuerpo a partir de determinadas posturas corporales sostenidas o el contacto directo con el suelo. La meditación, según el método mindfulness, nos ayuda a practicar el estado de presencia, a reconocer la fuente actual de nuestros sentimientos y a visualizar nuestro propósito de vida. Hemos podido experimentar con esta práctica que tener presente nuestro propósito pone en otra perspectiva los problemas cotidianos, reduciendo de esta forma los sentimientos negativos que suelen

atravesarlos. En definitiva, cada una de las prácticas que llevamos adelante en nuestro espacio tiene como efecto colateral positivo la reducción del estrés. Ya sean los circuitos de ejercicios, como las caminatas en la naturaleza, las charlas amenas con los compañeros o las jornadas de juegos recreativos, todas ellas actúan sinérgicamente a la hora de distendernos, relajarnos, desestresarnos y ser un poco más felices.

Higiene del sueño

Con frecuencia lo obvio, que etimológicamente significa "lo que está delante", lo damos por hecho y no solemos tomar la distancia necesaria para cuestionarlo. Eso mismo pasa con el sueño. ¿Alguna vez reparamos en que gastamos un tercio de nuestras vidas durmiendo? Evidentemente, si hemos desarrollado este hábito y a nivel evolutivo hemos tenido éxito como especie, debe ser porque durante el mismo han de pasar varias cosas que nuestro cuerpo necesita. Como no es nuestro objetivo realizar un análisis exhaustivo de lo que sucede en nuestro cuerpo a nivel bioquímico durante la fase de sueño, sino presentar las pautas que seguimos a la hora de alcanzar una correcta higiene del mismo, expondremos sólo algunos conceptos elementales.

Durante el descanso nocturno, cesan o disminuyen su actividad varias funciones del organismo como las que realiza el sistema digestivo y el respiratorio. Asimismo se reduce la temperatura corporal. El objetivo principal de todo este ahorro de energía es el de redistribuir los recursos energéticos para que

puedan ser utilizados en una función primordial: la reparación orgánica del organismo. Somos seres dependientes del oxígeno para vivir. Pero el intercambio gaseoso que se genera al respirar y liberar la energía de los alimentos, nos deja un residuo que va deteriorando y envejeciendo nuestras células: los radicales libres del oxígeno. Durante el sueño, el ayuno nocturno y la reducción de nuestro ritmo respiratorio, bajan considerablemente la producción de este residuo orgánico y le permiten al cuerpo, gracias al aumento del ritmo de secreción de determinadas hormonas, repararse a sí mismo del daño provocado por la oxidación, que es el costo que todos debemos pagar por estar vivos.

¿Quién no escuchó alguna vez el siguiente consejo popular "no renegués que te vas a poner viejo"? Generalmente nuestro bienintencionado consejero no tiene en cuenta los procesos de reparación orgánica que ocurren en nuestro período de descanso, ni el pico de secreción de hormona del crecimiento durante nuestro sueño REM, pero su observación no deja de ser atinada por ello. Renegar no es otra cosa que uno de los tantos factores que alteran el ritmo natural de sueño, que está regulado hormonalmente. Una vez más, nuestro cuerpo está programado para mantener un equilibrio que lo mantenga sano, y nuestro estilo de vida atenta contra ello. El ritmo frenético en el que vivimos, las exigencias de productividad a las que nos vemos forzados, la exposición permanente a estímulos luminosos artificiales, la exagerada cantidad de información que tenemos que procesar a diario son otros de los factores que influyen negativamente a la hora de encontrarnos con la almohada. Y al no

dormir lo suficiente, no se pueden dar óptimamente todos los procesos de reparación orgánica y por ende, estamos más enfermos o predispuestos a padecer todo tipo de enfermedades, desde infecciosas hasta degenerativas. Como una máquina encendida a tiempo completo y con un ritmo de trabajo cada vez mayor, andamos y andamos hasta que nos rompemos.

Pero somos infinitamente más complejos que una máquina, y en orden a nuestra evolución, hemos desarrollado la capacidad racional de poder parar de manera consciente. Pero esta libertad se nos vuelve en contra cuando simplemente nos dejamos llevar por las torrenciales aguas del modelo cultural hegemónico. Hoy hacemos todo lo contrario a lo que tenemos que hacer: evitamos los estímulos de luz natural durante el día y agregamos más y más estímulos artificiales de noche. Comemos en horas en las que nuestro sistema digestivo comienza a disminuir sus funciones, forzándolo a trabajar horas extras, convertimos el lugar del sueño en espacios saturados de muebles, elementos tecnológicos y un montón de objetos innecesarios.

Todos estos malos hábitos suelen traer como costumbres arraigadas de manera acrítica nuestros alumnos. Y desde la Escuela Integral de Salud trabajamos de manera consciente para modificar esos hábitos desde los siguientes consejos prácticos:

- ✓ Lavarse o mojarse los pies antes de dormir: el agua es conductora de bioelectricidad y nos "descarga" eléctricamente de las tensiones del día, ayudándonos dormir mejor.
- ✓ Exponerse a la luz solar durante el día (excepto en épocas del año u horarios en los que puede ser dañina). La melatonina,

secretada por la glándula pineal, es la hormona encargada de regular nuestros ciclos de sueño. La misma se estimula con la falta de luz. Si durante el día estuvimos muchas horas bajo techo, en ausencia de luz solar, habremos estado secretando dicha hormona provocando que durante la fase de descanso nocturno sea escasa y nos dificulte conciliar el sueño.

✓ Por la razón anterior, es aconsejable dormir en completa oscuridad y sin ruidos en el ambiente.

✓ Tener en cuenta que no solucionamos el problema evitando ruidos externos cuando nos vamos a acostar con la cabeza llena de "ruidosos pensamientos".

✓ Hacer ejercicio físico durante el día hace que lleguemos más cansados y con una mayor necesidad biológica de reparación orgánica, ante la que nuestro cuerpo va a responder con un sueño reparador.

✓ Intentar acostarse y levantarse siempre a la misma hora para que nuestro cuerpo se acostumbre al ritmo.

✓ No comer nada al menos una hora antes de acostarse.

✓ No exponerse a pantallas luminosas al menos una hora antes de acostarse.

✓ Mantener el dormitorio fresco, aseado y ordenado.

✓ Dormir con ropa cómoda y suelta.

✓ Intentar dormir al menos 6 horas cada noche.

✓ Si van a dormir una siesta después del almuerzo, que sea breve y no exceda de una hora.

✓ No tener de forma permanente aparatos electrónicos dentro del dormitorio.

Al leer esta lista de corrido, la primera impresión que nos queda es que ¡estamos haciendo exactamente lo contrario! No es de extrañarse entonces la epidemia de enfermedades degenerativas que nos azotan. Ni que hablar de los "humores" de la gente. Por eso, y volvemos sobre lo mismo una y otra vez, transitar un camino alternativo se hace mucho más fácil cuando se realiza de manera colectiva, acompañándonos, celebrando cada pequeño logro y, especialmente, en los momentos en los que dudamos del camino elegido o nos vemos tentados a creer que lo que se nos presenta por delante es una tarea imposible.

4

La mística y estética de la Escuela Integral de Salud

Llegamos al último capítulo de este trabajo. Hemos presentado tanto las bases teóricas como así también el conjunto de actividades que intentan materializar una determinada filosofía de vida: aquella en la que creemos en la Escuela Integral de Salud. Podríamos cerrar aquí con la satisfacción del trabajo concluido. Pero todavía queda un paso más. Y no menos importante si pretendemos que este gimnasio-escuela (y todos los gimnasios-escuela que ojalá surjan) logre multiplicar la masa crítica que vaya dando cuerpo a ese mundo alternativo con el que soñamos.

Para explicar el valor de este capítulo, vamos a apoyarnos en una escena clave de la película *Sinsajo*, última parte de la saga de *Los Juegos del hambre*, películas inspiradas en una trilogía de libros de la autora estadounidense Suzanne Collins. Esta historia es una ficción distópica que monta un escenario futuro en el que la sociedad se ha reorganizado en 12 distritos dependientes de un férreo poder central instalado en el capitolio, el llamado distrito 1. Conforme transcurre la historia, aparece en escena un mítico distrito, el número 13 que es el lugar en el que se esconde la resistencia, esperando su momento para hacer estallar la revolución que logre derrocar al poder central. En la escena a la

que hacemos referencia, se produce un diálogo entre el inteligente consejero y la líder revolucionaria a propósito del modo en que esta última viene gestionando el comando de su guerrilla. El oportuno consejo se produce luego de que la líder emite un discurso a su gente. Atendiendo a la traducción latina de la película, le dice algo así como lo siguiente: "Señora presidenta, puedo indicar que fue demasiado concisa. (…) Sólo me refiero a su manera de venderlo. Una revolución puede tener una llama delicada, debe avivarse con yesca y… bueno, calor. Algo de oxígeno. La manera de apagarla es ahogándola".[45]

En el primer capítulo de nuestro trabajo hacíamos referencia a las utopías cálidas, siguiendo al pensador mexicano Armando Bartra. Finalmente, después de toda la presentación de nuestro método de trabajo, volvemos al mismo punto del principio. Hace falta ese "calor", del que habla el sociólogo mexicano y el ficticio consejero de la Presidenta del Distrito 13, para emprender y sostener un camino alternativo, que por momentos puede ser arduo. Desde nuestra interpretación, el consejero de la película advierte sobre la necesidad de una mística y una estética que logre aportar ese calor que de sentido de unidad, coraje, y sobre todo firmeza ante las exigentes opciones de vida que han tomado. De hecho toda la película se puede leer como una búsqueda de signos estéticos que mantengan encendida la llama de la revolución.

[45]JACOBSON Nina, KILIK Jon (productores) y LAWRENCE Francis (director), (2014), *Los juegos del hambre: Sinsajo –parte 1*[cinta cinematográfica], Estados Unidos: Lionsgate.

Al recuperar esta escena intentamos transmitir y justificar la necesidad de tener una mística y una estética propia que pueda dar sentido y ayude a sostener en el camino a todos los que hemos decidido optar por una filosofía de vida alternativa a la que el modelo cultural hegemónico nos ofrece como la única posible. Es la misma historia la que da cuenta de esta necesidad, especialmente en nuestro continente Latinoamericano, tan acostumbrado al sometimiento colonialista. Cuba tuvo en José Martí la fuente de inspiración para su resistencia, justo cuando padecieron a causa de la primera invasión norteamericana de la historia. Nicaragua tuvo al "poeta de la revolución" en la figura de Ernesto Cardenal. Una vez más, desde Cuba brotó el cantautor que aportó una bellísima estética a la revolución de 1959: Silvio Rodríguez. Ejemplos sobran y podríamos ahondar en ellos, pero para nuestros fines, con recordar a estos tres grandes nos alcanza.

Tan importante nos parece la necesidad de construir una mística y una estética propia, que la podríamos equiparar con un nutriente esencial. Los estímulos sensoriales que recibimos, en forma de sonidos o imágenes, alimentan a nuestro "segundo intestino", como suelen acertadamente llamar al cerebro. Una vez procesados estos estímulos, dan como resultado una forma de energía que, si bien distinta a la energía proveniente de los nutrientes alimenticios, no por ello menos eficaz. Las ideas y las convicciones son esta forma de energía que posee la fuerza necesaria para hacernos afrontar o abandonar nuestras opciones de vida.

En este momento de la historia, los avances tecnológicos han permitido la irrupción de una industria alimenticia de alcance global. También, como nunca antes en la historia de la humanidad, la industria de los medios audio-visuales ha logrado manipular los estímulos sensoriales de tal manera, que puede redireccionar intencionadamente la opinión de las masas, sus ideas y sus convicciones. Esta influencia se ha hecho cada vez más fuerte conforme se han venido multiplicando los dispositivos electrónicos con los cuales nos "asomamos" a la realidad. Tan contundentes son las estrategias seductoras del mercado Neo-liberal global, que se vuelve muy difícil mantenerse "ateo" de este Sistema que nos sobre estimula permanentemente según sus propios intereses. A no ser que surja una mística y una estética alternativa que le sirva de contrapeso y "regenere" con otro tipo de nutrientes a nuestro cerebro.

La irrupción del modelo de vida alternativo depende en gran medida del despliegue de nuestra facultad imaginativa. Para que "lo que no es" se abra paso y "sea", para que lo inédito sea viable, tomando prestado el lenguaje de Paulo Freire, tenemos que imaginar, visualizar y soñar despiertos. Para esta tarea hace falta materia prima, así como hacen falta ladrillos para construir una pared o ingerir proteínas para construir tejidos orgánicos. Y la materia prima que necesitamos proviene de los estímulos audio-visuales de nuestra mística y estética propia. Una mística y una estética centrada en el momento crítico positivo o de anuncio del nuevo mundo posible. No alcanza con quedarnos en el momento crítico negativo o de denuncia del modelo en el que no creemos. De esta forma se corre el riesgo de que las imágenes que estamos

transmitiendo aporten más de lo mismo, y no ayuden a imaginar lo nuevo, lo alternativo. Volvemos aquí a una frase ya citada con respecto a la alimentación, pero ahora dándole un sentido más amplio, metafórico: "Cada vez que damos un bocado, votamos por el mundo en el cual queremos habitar". Cabe preguntarnos ¿a qué cosa le "hincamos" el diente habitualmente?, ¿ese alimento nos provee la materia prima necesaria para ayudarnos a imaginar lo nuevo?

Intentando ser fiel a estas convicciones, el salón en el que desarrollamos las actividades de nuestra Escuela Integral de Salud está adornado con una serie de recursos audio-visuales como cuadros y banners que plasman esa mística y estética alternativa. También tenemos un pizarrón que cumple la doble función de servir para las exposiciones y ser el lugar en el que semana tras semana dejamos escrita alguna sugerente frase que invita a pensar. Y a soñar…

Si acaso existe una figura literaria que por su contundencia logre condensar el espíritu de nuestra filosofía de vida, esa es la experiencia de liberación del pueblo hebreo que sale de Egipto, camina cuarenta años a través del desierto para finalmente conquistar la tierra prometida. Somos conscientes que esta imagen viene ligada a una determinada tradición religiosa que puede no agradar a algunos miembros de un espacio no confesional como el nuestro. Pero aun así la tomamos por considerar que su valor trasciende las fronteras de su origen. En todo caso su aprovechamiento dependerá de la plasticidad mental de quien la reciba. Y estamos convencidos de que, sin la suficiente plasticidad

mental, es muy difícil perseguir un camino alternativo o asumir nuevos paradigmas. Desde esta imagen, nuestra mística viene a equipararse con el "maná" o pan caído del cielo que alimentó al pueblo durante sus cuarenta años a través del desierto. Las "cebollas de Egipto" que añoraban quienes se sentían tentados a volver a atrás, vendrían a ser la mística y estética hegemónica, que de manera omnipresente en nuestra mente nos intenta persuadir que es en vano intentar cualquier camino alternativo.



Fig. 1 Esta es una réplica gráfica de uno de los cuadros que adornan las paredes azules de nuestro salón de trabajo. Bellísima imagen que representa metafóricamente el modo de llevar adelante una filosofía de vida liberada y liberadora.

Otro argumento más a favor de construir una estética propia, tiene que ver con cultivar en nuestros alumnos la capacidad de asombro. Aclaremos de qué estamos hablando. Aquí asombro remite al concepto griego θαυμάζειν(*thaumázein*) que para Aristóteles significaba nada menos que el principio del filosofar. Y filosofar, para el griego antiguo, no era mera especulación teórica sino el arte de vivir sabiamente. Por lo tanto este asombro que queremos cultivar es una disposición originaria del ser humano, que se hace patente especialmente en los niños pequeños. Los que trabajamos en el sistema educativo con niños en edades tempranas lo vemos a diario, en su curiosidad, en su brillo en los ojos, en sus preguntas que suenan a nuevas y espontáneas. También, lamentablemente, somos testigos de cómo esta llama en muchos casos se va apagando conforme avanzan en años y en el sistema educativo. No es este el lugar para intentar responder que responsabilidad le cabe a la estructura de nuestro sistema de enseñanza en todo esto. Si nos interesa generar estrategias que reaviven el asombro en los adultos que concurren a nuestra Escuela Integral de Salud, para que puedan seguir, como los niños, asomándose a la realidad con ojos siempre nuevos, abiertos a la sorpresa que el mundo tiene para presentarnos a cada instante. La estética hegemónica tiene la habilidad de presentar de múltiples y fascinantes maneras siempre lo mismo. El mismo mundo, las mismas alternativas de vida, todas ellas, funcionales a sus intereses. Aquellos intereses que nos están enfermando y que por lo tanto no compartimos. La estética alternativa que intentamos plasmar, con imágenes, con canciones, con frases, etc. busca todo lo contrario: hacernos creer de que siempre hay

nuevas alternativas para vivir de una mejor manera, más sana, más fuerte, más feliz.

Quisiera terminar este trabajo compartiendo unas inspiradoras palabras del educador popular puntano Roberto "Tato" Iglesias, discípulo y colaborador de Paulo Freire. Creo que ellas nos pueden ayudar a expresar de qué manera ese deseo colectivo de liberación puede lograr la fuerza necesaria para materializarse y para ayudarnos a experimentar esos lugares utópicos donde otros modos de vivir la vida y las relaciones son posibles.

> Es necesario volver a retomar sin miedos ni prejuicios el tema de la revolución. Una revolución que necesariamente tiene que partir de esta realidad, aceptando que vivimos en el sistema capitalista, debemos pensar, actuar y animarnos a vivir desde otros paradigmas. No sólo diciendo sino haciendo, buscando coherencia entre la palabra y el gesto. Poniendo la paciencia impaciente en esta construcción. Y tenemos que ir todos sin discriminaciones, los intelectuales y los artistas, los cojos, los mudos y los ciegos, los que pueden y los que no pueden. Es darnos ánimo, encendernos los fueguitos, recuperar los ideales, tener siempre encendidas las luces del circo de la vida. Aunque los payasos estén tristes, la soga de los trapecistas derruida y la carpa remendada, el circo de una nueva vida debe continuar. Está en nosotros…[46]

---

[46] BARRIONUEVO RALY, *El circo de la vida*, En "Circo criollo" (LP), Warner Music Argentina, Buenos Aires, 2001. Texto relatado por la voz del escritor Eduardo Galeano.

ASSELBORN Carlos, CRUZ Gustavo, PACHECO Oscar, *Liberación, Estética y Política. Aproximaciones filosóficas desde el sur*, EDUCC, Córdoba, 2009.

Biblia de América, 2º Edición, La casa de la Biblia, Ed. Sígueme, Madrid, 1994.

BOLTON Patricio, *Escuela y educación popular*, Versión 4.2, 2003.

BUETTNER Dan, *El secreto de las zonas azules*, Ed. Grijalbo, Buenos Aires, 2016.

DUSSEL Enrique, *Ética de la Liberación en la edad de la globalización y la exclusión*, Ed. Trotta, Madrid, 1998.

________________, *Política de la Liberación. Historia mundial y crítica*, Ed. Trotta, Madrid, 2007.

FUKUYAMA Francis, *El fin de la historia y el último hombre*, Ed. Planeta, Barcelona, 1992.

FUNG Jason, *El código de la obesidad*, Editorial Sirio, Málaga, 2016.

GALEANO Eduardo, *Las venas abiertas de América Latina*, Siglo XXI Editores, Buenos Aires, 2010 [1971].

_________________,*Los hijos de los días*, Siglo XXI Editores, Buenos Aires, 2012.

GARCÍA GUAL Carlos, *Historia de la Filosofía Antigua*, Trotta, Madrid, 1997.

HOFFMANN Gustavo, *Dimensión cristiana de la Educación Física en la escuela*, Sendero ediciones, Buenos Aires, 2017.

HONORE Carl, *Elogio de la lentitud*, Ed. Del nuevo extremo, Buenos Aires, 2008 [2004].

HUELMO Xavier, PRIETO GRATACOS Ernesto, (18/1/2017), *Rehabilitación metabólica. Rol de la ketodieta en el tratamiento del cáncer*, Laboratorio de Terapia Metabólica, Buenos Aires, Recuperado de http://blog.terapiametabolica.com/rehabilitaci%C3%B3n-metab%C3%B3lica.rol-de-la-ketodieta-en-el-tratamiento-del-c%C3%A1ncer

LAMANNA Paolo, *Historia de la Filosofía I. El pensamiento antiguo*, Biblioteca Hachette de Filosofía, Buenos Aires, 1957.

LEÓN ALONSO Pilar, (2008), *Los espacios del saber y del pensamiento en el mundo griego*, Boletín de la Real academia Sevillana de Buenas Letras: Minervae Baeticae, ISSN 0214-4395, Nº 36, págs. 33-80. Disponible en la web: http://institucional.us.es/revistas/rasbl/36/art_2.pdf.

MIGLIORANZA Contardo (trad.), *Florecillas de San Francisco*, Misiones Franciscanas Conventuales, Buenos Aires, 1991.

REYNOSO Martín, *Mindfulness. La meditación científica*, Ed. Paidós, Buenos Aires, 2018.

SHAKESPEARE William, *La tempestad*, Aguilar, Buenos Aires, 2014 [1611].

SEGUNDO Juan Luis, La historia perdida y recuperada de Jesús de Nazaret, Sal Terrae, Santander, 1991.

Documentos audiovisuales consultados

BARRIONUEVO RALY, *El circo de la vida*, En "Circo criollo" (LP), Warner Music Argentina, Buenos Aires, 2001.

BARTRA Armando [Para leer en libertad], (12/10/2014), *La utopía Enrique Dussel y Armando Bartra*, [Archivo de video], Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=_p_sR3oHfZE

JACOBSON Nina, KILIK Jon (productores) y LAWRENCE Francis (director), (2014), *Los juegos del hambre: Sinsajo –parte 1*[cinta cinematográfica], Estados Unidos: Lionsgate.

JUNQUERA LANDETA Roberto [Fisioterapia-online.com], (14/10/2013), *Alimentos perjudiciales para tu espalda: Dulces – Hidratos de carbono de absorción rápida*, [Archivo de video], Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=6eXnePb-wW8

MUJICA José [Human the movie], (11/09/2015), *Jose's interview – URUGUAY - #HUMAN*, [Archivo de video], Disponible en la web: https://www.youtube.com/watch?v=4GX6a2WEA1Q

PRIETO GRATACOS Ernesto [Terapia Metabólica del Cáncer], (21/02/2015), *Ernesto Prieto Gratacós: Selective Ignorance*,

[Archivo de video], Disponible en la web:https://www.youtube.com/watch?v=Z4Ah0DSt1PU

PRIETO GRATACÓS Ernesto [Terapia Metabólica del Cáncer], (4/6/2016), *Cáncer & Civilización: En busca de la salud perdida (Documental completo)*, [Archivo de video], Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=tE8AISBuNOU

RATTRAY Eric (productor) y HENSON Jim (director), (1986), *Laberinto* [cinta cinematográfica], Gran Bretaña: The Jim Henson Company.



Gustavo Hoffmann, Nacido en Coronel Suárez, provincia de Buenos Aires el 31/5/1977 (42 años). Casado y con dos hijas. Reside en la localidad de Río Ceballos, provincia de Córdoba.

Entre 1994 y 1999 fue jugador de básquetbol profesional en la Liga Nacional Argentina, jugando para los clubes Estudiantes de Bahía Blanca, Estudiantes de Olavarría y Unión de Sunchales.

En 2000 se recibió como profesor de Educación Física en el ISFD Nº 47 de Olavarría.

Entre 2003 y 2006 tuvo una experiencia espiritual profunda de cuatro años como fraile franciscano.

En 2008 se recibió de profesor de Filosofía, y en 2009 como profesor de Ciencias Sagradas, en el CEFyT de Córdoba.

En 2017 se recibió de Licenciado en Filosofía, en la Universidad Católica de Córdoba, con una tesis titulada: "Filosofía de la Liberación y apuesta pedagógica en Enrique Dussel. Horizonte utópico y proyecto vigente".

En 2018 fundó la Escuela Integral de Salud y desde 2019 organiza campamentos, charlas y talleres orientados a abordar la salud desde una perspectiva interdisciplinaria e integral.

Autor de los libros:

"*Dos vidas al pie del tabloncillo*" (2003)

"*Dimensión cristiana de la Educación Física en la escuela*" (2017)

"*Escuela Integral de Salud: un abrazo entre el metabolismo energético y la Filosofía de la Liberación*" (2019)